

ENSALADA DE VEGETALES SALTEADOS FRÍOS



Ingredientes

- 1 Zapallo italiano mediano
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Paquete de cebollines (3 un)
- 1 Pimentón morrón mediano
- 1 Cucharada de aceite
- ½ Cucharadita de sal
- ¼ Cucharadita de pimienta

Preparación

1.- Recuerda que en el caso del zapallo italiano debes escoger aquellos que estén bien firmes y tersos, con piel brillante, esto indicará que están frescos. Córtalo en cuatro partes a lo largo y luego en láminas. Las zanahorias debes pelarla y cortarlas en delgadas láminas.

2.- Corta la parte verde del cebollín en trozos de 3 cm alargados aprox. y la parte blanca córtalas finamente. Por último, corta el pimentón morrón en cubos grandes de 1 cm como referencia.

3.- Calienta una sartén idealmente de teflón a fuego bien fuerte y saltea las verduras de a poco y según tipo, comienza con los zapallos italianos en unas gotas de aceite hasta que el zapallo se cocine bien, condimenta con sal y pimienta. Continúa con los otros vegetales y los vas juntando todos, revuelve para incorporarlos bien y sirve frío o tibio como mas te guste.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	72 Kcal
Proteínas:	1.3 g
Grasa Total:	3.4 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	10.0 g
Fibra Dietética:	3,3 g
Sodio:	29 mg