



Reineta a la italiana

Ingredientes

Aceite de oliva 16 ml

1 Pimentón rojo cortado en cubos 130 gr

Ramas de cilantro

1 Caldo de ajo cebolla maggi

5 Trozos de reineta 750 gr

1 tarro de tomates en conserva 250 g drenados

1 Toque de vino blanco 40 ml

Jugo de limón 30 ml

1 Paquete de espárrago cortados en trozos 200 gr

Pimienta

Hojas de orégano frescas

Aceitunas negras sin carozo y cortadas en láminas 50 g

Preparación

1.- Calentar aceite de oliva y sofreír pimentón con cilantro, agregar caldo de ajo con cebolla y las reinetas, verter jugo de limón y vino blanco.

2.- Agregar los tomates levemente molidos, los espárragos y condimenta con pimienta. Cocina tapado durante solo 5 min.

3.- retira del fuego y agrega las aceitunas y las hojas frescas de orégano.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
25 Minutos

Información Nutricional

Energía:	225 Kcal
Proteínas:	29.9 g
Grasa Total:	8.7 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	6.5 g
Fibra Dietética:	1.1 g
Sodio:	877 mg