

RECETAS

Un salteado de verduras de primavera

**Ingredientes** (4 porciones)

1 cucharadita de aceite de oliva
 ½ taza de cebolla dulce, picada
 1 diente de ajo, muy picado 3 papas pequeñas,
 cortadas en cuartos
 ¾ taza de zanahoria, cortadas
 ¾ taza de espárragos
 ¾ taza de chícharos o ejotes
 ½ taza de rábanos (en cuartos)
 ¼ cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de pimienta negra
 ½ cucharadita de eneldo seco

Información nutricional por porción

70 calorías, 2 gr de grasa, 0 gr de grasa saturada,
 2 gr de proteína, 13 gr de carbohidratos,
 2 gr de fibra, 170 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a prepararlos alimentos.
2. Caliente el aceite en una sartén. Cocine la cebolla por 2 minutos, agregue el ajo y cocine por otro minuto.
3. Agregue las papas y las zanahorias. Tape, baje el fuego y cocine a fuego bajo hasta que estén casi blandas, por 4 minutos.
4. Agregue las papas y las zanahorias. Tape, baje el fuego y cocine a fuego bajo hasta que estén casi blandas, por 4 minutos.
5. Ahora agregue los espárragos, los chícharos, los rábanos, la sal, la pimienta y el eneldo. Cocine, mezclando de manera constante, hasta que estén blandos, por 4 minutos más.
6. Sirva de inmediato.

LOS ESPÁRRAGOS

Cómo escoger: sescoja tallos con puntas verdes brillantes o púrpuras. Los tallos deben ser firmes, pero no leñosos.

Cómo conservar: corte la parte de abajo y envuelva los extremos cortados en una toalla de papel húmeda. Mantenga los espárragos en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico por un máximo de tres días.

¿Cuánto? Un atado de 1 libra es alrededor de 12 a 15 tallos.