



GUISANTES A LA MENTA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de guisantes
- 100 g de cebolla
- 8 hojas de menta
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 100 ml de caldo de verduras
- sal
- pimienta molida

LA PREPARACIÓN

- Pica la cebolla bien pequeña. Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y pochala a fuego lento. En cuanto esté transparente, añade los guisantes, que pueden ser frescos o congelados.
- A continuación añade las hojas de menta cortadas en trozos con la mano para que aporten más sabor, y rehoga todo junto durante un par de minutos. Las hojas de menta se irán oscureciendo y ablandando.
- Incorpora el caldo de verduras, y deja cocer en la sartén durante unos 5 minutos, hasta que prácticamente se haya consumido. En ese tiempo, los guisantes quedarán en su punto, tiernos y con un color verde intenso y las hojitas de menta quedarán blandas como si fueran trocitos de espinacas.
- Sube el fuego para saltear los



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.1 g	Grasas 10.7 g
Kcal 154	Proteínas 3.7 g

ingredientes para que todos los sabores se integren, quedando el plato bien sabroso y con el aroma refrescante de la menta.