



PATATAS AL VAPOR EN PAPILLOTE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 16 unidades de patata nueva pequeña
- 1 unidad de zanahoria cortada en juliana
- 1 unidad de bulbo de hinojo en rodajas
- 75 g de judía verde francesa
- 1 unidad de pimiento amarillo cortado en tiras
- 100 ml de vino blanco
- 4 unidades de romero en rama
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Recorta 4 cuadrados de papel vegetal de unos 25 cm.
- Reparte las verduras entre los 4 cuadrados y colócalas en el centro.
- Junta los bordes del papel y haz un hatillo para contener las verduras, dejando la parte superior abierta.
- Coloca los hatillos en una bandeja para el horno y pon 4 cucharadas de vino blanco en cada uno. Añade 1 ramita de romero y salpimiente al gusto.
- Arruga el papel para cerrar los hatillos . Déjalos en el horno precalentado a 190 ° durante 30- 35 minutos, o hasta que las verduras



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 27.1 g	Grasas 1.4 g
Kcal 163	Proteínas 4.5 g

estén tiernas.

- Presenta los hatillos en los platos individuales, adornados con las ramitas. Los hatillos se abren en la mesa para poder apreciar todo el aroma de las verduras.