



VERDURAS AL VAPOR CON ALL I OLLI DE PIÑONES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de guisantes
- 200 g de judías verdes
- 2 unidades de zanahoria
- 2 unidades de calabacín
- Para el all i oli de piñones:
- 1 unidad de ajo
- 10 g de piñones
- 20 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lava los guisantes y las judías enteras e introdúcelas en una cesta de cocción al vapor, coloca sobre una olla de agua hirviendo, tápala y cuece durante 5 minutos. Añade las zanahorias peladas y cortadas en tiras largas y sazónalas, cuécelas al vapor durante 2 minutos más.
- Incorpora los calabacines cortados en daditos, cuécelos al vapor unos minutos más, hasta que todas las verduras estén tiernas.
- Mientras tanto, pela los ajos, córtalos en trozos pequeños e introdúcelos en un mortero junto con los piñones y una pizca de sal. Machácalos bien el mazo hasta observar que quedan como una

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.2 g	Grasas 7.4 g
Kcal 117	Proteínas 3.8 g

pasta, incorpora el aceite, remueve bien hasta que la pasta quede como mayonesa.

- Presenta el plato aliñando las verduras con all i oli de piñones.