

## MENESTRA DE VERDURA

### Ingredientes

---

- Zanahorias
- Judías
- Guisantes
- Ajos y cebolletas
- Sal y pimienta



### Elaboración

---

Laminar las zanahorias y cocerlas en una olla junto a las judías verdes y los guisantes.

También se puede utilizar una bolsa de menestra congelada.

Escurrir las verduras.

Laminar los dientes de ajos y picar unas cebolletas.

Rehogar todo junto en una sartén con un pizca de sal.

Servirse tanto como se quiera.

### RECUERDE:

---

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN