oncoalícia

Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos

Ingredientes (para 1 ración)

1 patata mediana

½ calabacín

Un puñado de judías verdes

Un puñado de guisantes

1 c/s de frutos secos tostados

Perejil

Aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Pelar y cortar la patata a octavos.

2. Lavar y cortar el calabacín a rodajas de un dedo de grosor.

3. Lavar y cortar las judías a trozos.

4. Disponer las verduras repartidas en un recipiente apto para microondas, salarlas y rociarlas con una cucharada de agua por encima.

5. Taparlo y cocerlo durante cinco minutos a máxima potencia.

6. Sacar el envase y añadir los guisantes. Volver a añadir una cucharada de agua al recipiente y cocer durante tres minutos más.

7. Picar los frutos secos y mezclarlos con una cucharada de aceite y una pizca de perejil picado.

8. Sacar el envase del microondas, disponer en un plato y salsear con el aliño.

Recomendaciones

Se pueden utilizar diferentes verduras según la temporada (cebolla, zanahoria, pimiento, berenjena, etc.), procurando que estén cortadas al mismo tamaño.