

Paquete de verduras



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 40min , Número de porciones: **12**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/paquete-de-verduras>

Preparación

En una cacerola grande, combine los frijoles, el caldo y el ajo en polvo, cubrir con agua. Llevar a ebullición. Cocine, sin tapar, durante 8-10 minutos o hasta que estén tiernos y escurrir. Cortar el calabacín en rodajas de 1 centímetro. Vaciar los centros, dejando 1/4 cm. de borde, descartar los centros.

Introduzca frijoles, las habas y el pimiento a través de los anillos de calabacín. Coloquelos en un molde engrasado; rociar con la manteca. Cubrir y hornear a 170°C durante 15-20 minutos o hasta que el calabacín esté tierno.



Ingredientes

- 500 grs. Frijoles verdes frescos
- 500 grs. Habas
- 2 cucharada/s Caldo de pollo granulado
- 1/2 cucharadita/s Ajo en polvo
- 3 Zucchini
- 2 Pimientos rojos cortados en juliana
- 1/4 taza/s Manteca derretida

Categorías

Un día normal, Día Especial, Reducida en calorías, Vegetariana, Primavera, Verano, Otoño, Invierno, Todo el año, Económico, Vegetales, Rápida, Para/con niños, Gourmet, Visitas, Guarniciones