VEGGIES

Espárragos salteados con Veggie Desmechado Pietrán

0 comentarios

20 minutos | 2 porciones

Calorías	Grasa	Proteína
256	18 g	16 g

Prueba esta deliciosa receta saludable de Veggie Desmechado Pietrán con espárragos salteados.

Ingredientes

- 100g Veggie Desmechado Pietrán
- 1 taza de champiñones partidos en lajas
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cdas de aceite de oliva
- 4 espárragos verdes
- Untable de almendras (imitación queso crema)
- 2 cdas de cebolla blanca finamente picada
- 1/4 de tazade tomates perla

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Las recetas con espárragos se caracterizan por ser deliciosas y por sus propiedades que aportan vitaminas del grupo A,B, C y E. Siempre que se prepare de la manera adecuada y no se pase de cocción. Es posible combinarlo con diversos ingredientes, en este caso te traemos una combinación perfecta. Una receta saludable de Veggie Desmechado Pietrán con espárragos salteados, este ingrediente especial Veggie es a base de trigo y avalado por la Fundación Colombiana del Corazón, es una receta fácil rápida y perfecta para tu salud.

Cómo preparar espárragos salteados con Veggie Desmechado Pietrán, paso a paso:

- En un sartén calienta el aceite, saltea la cebolla hasta que este transparente.
- Adiciona los champiñones, los espárragos, y el Veggie Desmechado Pietrán, cocina durante 3 minutos.
- Agrega los tomates perla. Sirve con untable de almendras.
- Disfruta esta deliciosa receta saludable de proteína 100% vegetal

Compra tus productos a un clic

privun | novaventa | éxito | Carulla

Rappi | Rappi | RappiTurbo

También puedes encontrarnos en tiendas, minimercados y autoservicios.

Pietrán

En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.