TRIGO SARRACENO CON VERDURITAS

Recomendado para:	Plan SPORT
Raciones:	4
Tiempo de elaboración:	30 minutos
Dificultad:	fácil

INGREDIENTES

- 400 gr. de trigo sarraceno
- 2 zanahorias
- 1 bote de judías verdes cocidas
- 1 pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- Caldo de verduras
- Aceite O.V.E
- Sal

ELABORACIÓN

- Colocar una sartén con dos cucharadas de aceite O.V.E.
- Saltear la cebolla, ajo, pimiento rojo y zanahorias previamente cortado en trocitos. Añadir por ultimo las judías verdes y un poco de sal al gusto. Dejar sofreir 5 minutos más.
- Añadir el trigo sarraceno manteniendo el fuego medio-alto durante 2 minutos.
- Agregar el caldo de verduras con un proporción del doble de caldo que de trigo sarraceno. Dejar durante 20 minutos.
- Escurrir y servir.