


## Saltat d'espàrrecs, mongeta verda i patata amb bistec a la planxa

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTE](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 800g de patata (4 patates mitjanes)
- 400g de mongeta verda plana congelada
- 650g d'espàrrec triguier (2 manats)
- 500g de bistec (4 bistecs)
- 4 cullerades d'oli d'oliva

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



### Has de tenir a casa:

Oli d'oliva, sal i pebre.

### Informació nutricional per ració

Energia	478,1 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	36,9 g 6,6 g
Proteïnes	45,6 g
Greixos dels quals saturats	16,4 g 3,8 g
dels quals monoinsaturats	9,3 g
dels quals poliinsaturats	1,9 g
Fibra dietètica	8,9 g



### Elaboració

- Netejar, pelar i tallar la patata. Posar una olla al foc amb aigua i a dins la patata tallada.
- Quan comenci a bullir, posar un polsim de sal i la mongeta verda sense descongelar.
- Rentar els espàrrecs i tallar-los traient la part blanca del tronc. Quan la patata i la mongeta portin uns 8 minuts bullint, afegir els espàrrecs i bullir 2 minuts més.
- Colar i escórrer bé. Preparar una paella amb dues cullerades d'oli d'oliva ben roent i saltar la barreja de verdures un parell de minuts. Rectificar de sal al gust.
- Cuinar els bistecs a la planxa, untant amb mitja cullerada d'oli d'oliva cada bistec. Posem sal a la planxa o paella i pebre molt al gust a sobre del bistec.
- Servir la verdura amb un bistec per persona.

### Característiques nutricionals:

Aquest plat típic de mongeta verda amb patata, al combinar-lo amb espàrrecs, potencia vitamines com la provitamina A (carotens) i l'àcid fòlic, imprescindibles per a moltes funcions en els nostre organisme. A més, s'incrementa l'efecte diürètic, gràcies al contingut en potassi.

### El nostre consell:

El bistec, al ser una carn vermella, es recomana una vegada a la setmana, a més, com les seves proteïnes són de difícil digestió, l'ideal és menjar-lo al migdia i combinar-la amb coccions suaus com planxa, vapor o bullit. Per altra banda, de postres podríem completar aquest plat amb una fruita fresca per l'aport de la vitamina C.

