

Salteado de espárragos, judía verde y patata con bistec a la plancha

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 800g de patata (4 patatas medianas)
- 400g de judía verde plana congelada
- 650g de espárrago triguero (2 manojos)
- 500g de bistec (4 bistecs)
- 4 cucharadas de aceite de oliva

 [AÑADIR INGREDIENTES](#)

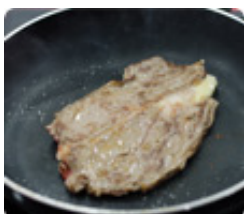


Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, sal y pimienta.

Información nutricional por ración

Energía	478,1 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	36,9 g 6,6 g
Proteínas	45,6 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	16,4 g 3,8 g 9,3 g 1,9 g
Fibra dietética	8,9 g



Elaboración

- Lavar, pelar y cortar la patata. Poner una olla al fuego con agua y dentro la patata cortada.
- Cuando comience a hervir, añadir una pizca de sal y la judía verde sin descongelar.
- Limpiar los espárragos y cortarlos, desechando la parte blanca del tronco. Cuando la patata y la judía lleven unos 8 minutos hirviendo, añadir los espárragos y hervir 2 minutos más.
- Colar y escurrir bien. Preparar una sartén bien caliente, añadir dos cucharadas de aceite de oliva y saltear la mezcla de verduras un par de minutos. Rectificar de sal al gusto.
- Hacer los bistecs a la plancha, untando con media cucharada de aceite de oliva cada bistec. Ponemos sal en la plancha o sartén y pimienta molida al gusto sobre el bistec.
- Servir la verdura con un bistec por persona.

Características nutricionales:

Este típico plato de judía verde con patata, al combinarlo con espárragos, potencia vitaminas como la provitamina A (carotenos) y el ácido fólico, imprescindibles para muchas funciones en nuestro organismo. Además, se incrementa el efecto diurético gracias al contenido en potasio.

Nuestro consejo:

El bistec, al ser una carne roja, se recomienda una vez a la semana, además, como sus proteínas son de difícil digestión, lo ideal es comerlo al mediodía y combinarlo con cocciones suaves como plancha, vapor o cocido. Por otro lado, de postre podríamos completar este plato con una fruta fresca para el aporte de vitamina C.

