ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURITAS DULCES

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Muy económico

Descripción:

Una receta deliciosaaa

Ingredientes para 2 personas :

- Espaguetis integrales
- mantequilla light
- cebolla
- zanahoria
- acelga
- puerro
- brocoli
- fanta de limón
- ajo
- curry

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se cortan las verduras muy muy pequeño (venden en algunas tiendas las verduras ya cortadas en bolsas, yo las compre en el mercadona), se echan en una cazuela con un poco de aceite, se rehogan un poco y se les echa un vaso de agua y 1/2 vaso de fanta de limón, cuando se haya reducido un poco echar ajo en polvo, el curry y dejar que se vayan haciendo. Mientras cocer los espaguetis, cuando estén echos escurrirlos y volverlos a echar en la cazuela con una cucharada de mantequilla. Mezclar en el plato las verduras y los espaguetis, espolvorear un poco de queso rallado por encima. Yo eche la mitad de las verduras que hice, la otra mitad en un taper al frigorífico para otro día con otra cosa. Cocí 40gr de espaguetis que es lo que puedo comer.