

## Judías verdes salteadas



La judía verde es una [leguminosa](#) rica en fibra, [minerales](#) (potasio, hierro...) y [vitamina A](#).

Es un plato muy sabroso, simple y rápido de preparar.

Esta preparación puede servir como un primer plato, acompañamiento a un pescado o como base para un revuelto o tortilla. A los niños les suele gustar en tortilla.

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 500 g de judías verdes
- 4 dientes de ajo.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.

### ¿Cómo lo preparo?

Limpiar las judías verdes eliminando las puntas y las hebras laterales. Si son redondas o son muy tiernas no es necesario.

Lavarlas y hervirlas en una cazuela cubiertas con agua y un poco de sal, hasta que estén blandas. Colarlas para que queden sin restos de agua.

Pelar los ajos y trocearlos en láminas.

En una sartén amplia añadir 4-5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Añadir los ajos y cuando comiencen a

tomar el color dorado añadir las judías cocidas y saltear unos minutos.

**\*Niños a partir de 6-8 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

**Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

---