

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA CON CAMOTE

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 Diente de ajo
- Cebolla
- 1 camote
- Salvia estregada
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 1/4 taza vino blanco
- Sal
- 150 gr de espinacas

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo de cebolla mediano y sofreímos por 30 segundos, agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos un camote pelado y

partido en pequeños cubos y mezclamos por 50 segundos y agregamos un poco de agua a que cubra los trozos de camote. Tapamos la sartén y dejamos hasta que hierva. Le agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de salvia en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de vino blanco (opcional) y revolvemos. Tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y esperamos 20 minutos.

con un cuchillo si el camote ya está bien cocido. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que evapore todo el líquido con la sartén sin tapa. Apagamos el fuego.

un plato ponemos una cama de espinacas, agregamos al centro los camotes.

.

VER RECETA

@astridoc7757

Tus caras y tu buen humor son lo máximo! y tu mami un amorrrrrsss !!!! Abrazo Vegano !

@doragutierrez304

Buen Día me encanto la receta de la ensalada de espinaca con camote se ve deliciosa muchas gracias sra bonita por compartir sus recetas saludos DMLB

@silviagomezalvarez9284

Buenas tardes. Estoy saboreando esta ensalada de

espinaca y camote que esta deliciosa! Gracias por compartir, con sus recetas me esta siendo muy fácil no comer carne.

@rosiisela9853

Gracias, se ve riquísima, saludos desde Querétaro, simpatiquísimo su hijo ,BENDICIONES!