

Hoy comemos guisantes a la florentina

[Hoy comemos guisantes a la florentina](#)

[imprimir](#)



La receta de hoy tiene como protagonista uno de los alimentos de temporada: los **guisantes**. Nutritivos y deliciosos, tienen una textura muy particular y multitud de propiedades saludables. Y es que el guisante es la legumbre que aporta más cantidad de **vitamina C**.

Los guisantes pueden ser un complemento perfecto para arroces, pescados y mariscos, carnes, guisos, ensaladas y menestras, y combinan genial con la pasta. Hoy te damos una idea para cocinarlos con la **Chef Plus Induction** de un modo rápido, saludable y muy sabroso: a la florentina. Una ración tiene solo unas 280 calorías, 8,2 gr. de carbohidratos y 24,4 gr. de grasas

Más fácil, ¡imposible!

Los **guisantes a la florentina** no contienen gluten ni lactosa, y son adecuados para los pequeños de la casa, a quienes probablemente les cueste cogerle el gusto a las verduras. Con tu **Chef Plus Induction** los tendrás listos en 15 minutos y casi sin ensuciarte las manos.

Toma nota. Necesitarás:

- Sal
- 1 cucharada de azúcar
- 2 medidas de agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 100 gramos de beicon
- 3 dientes de ajo
- Perejil fresco
- 600 gramos de guisantes frescos

Machaca los ajos y pica el perejil. Introduce todos los ingredientes en la cubeta, excepto el perejil, y sazona. Programa el menú Verduras y, cuando termine, decora el plato con el perejil reservado. ¡Y ya está!

Recuerda que muchas recetas **Chef Plus Induction** se pueden preparar de dos maneras diferentes, con el **exprés** y con el **gourmet**. En este caso, para darle un toque más elaborado a los guisantes, sigue los pasos de la [receta](#) que aparece en el [recetario de Chef Plus Induction](#).

Si te ha gustado el resultado, ¡no olvides añadir esta receta a tu lista de favoritas! Así la tendrás guardada en el espacio [Mi menú mensual](#) y podrás incluirla en tus menús cuando te apetezca...

Etiquetas

[guisantes](#)

[guisantes a la florentina](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.