

Menestra de guisantes y lechuga

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 25 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Menestra formada por una amplia variedad de verduras, que incluye legumbres (guisantes) y los huevos como fuente de proteínas de alta calidad. Como alternativa al bacon puedes elegir jamón dulce o serrano.

Modo express

1. Pele y corte el ajo en láminas, las cebollas a dados de 1 centímetro por 1 centímetro y los cogollos en cuartos, pero sin quitar el tallo duro para que no se desmenucen. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos y ponga el jamón, la cebolla y el ajo a sofreír con el aceite unos 5 minutos.
2. Añada los guisantes en la cubeta Chef Plus Induction. Salpimiente, remueva y añada el vino y la medida de agua. Deje que acabe el programa removiendo.

3. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135° durante 15 minutos.
4. Cuando acabe, abra la tapa, introduzca los cogollos y cierre de nuevo. Deje reposar durante 5 minutos.