

Estofado vegetariano

Publicada por:

[imprimir](#)

- 30 '
- 35 '
- 4

- 
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Además de las legumbres, el aporte proteico para vegetarianos puede proceder del tofu, del tempeh y del seitán.

Modo express

1. La noche antes, ponga los garbanzos en remojo en agua con sal.
2. Pique la zanahoria, el apio y la calabacita. Trocee también los tomates y las acelgas.

3. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta (excepto el cilantro) y programe el menú Presión a 135º durante 35 minutos.

3 Antes de servir, espolvoree el cilantro fresco picado.