

Salteado de verduras con sésamo y soja

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15'
- 6'
- 4



Comentario nutricional

Las semillas de sésamo son fuente de fibra, minerales como el calcio o el cinc, además de grasas saludables.

Modo express

1. Despunte las judías, deseche la parte blanca de los espárragos y raspe la zanahoria. Lave todas las verduras y córtelas en tiras no muy gruesas.
2. Mézclelas en un bol con el aceite y la salsa de soja.
3. Introdúzcalo todo en la cubeta y programe el menú Verduras.
4. Antes de servir, espolvoree con salsa de sésamo.