

EQUILIBRIO Perfecto

🕒 35 minutos

🍴 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 250g de tallarines integrales
- Sal
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 250g de calamar
- 2 packs de micro al vapor Brócoli Florette
- 1/2 calabacín
- 200ml de leche evaporada
- Nuez moscada



Cuece los tallarines en una olla con agua y sal durante 6 minutos y **reserva**.



Corta el diente de ajo en láminas y la superficie de la piel del calamar haciendo rombos. **Dóralos** en una sartén con aceite de oliva.



Cocina el brócoli al microondas durante 5 minutos aproximadamente y **añádelo** a la sartén junto con el calabacín cortado en bastones.



Vierte la leche evaporada, la nuez moscada y **agrega** los tallarines reservados.



Cocina el conjunto durante 5 minutos y **sirve** en el plato que más te guste.

PRODUCTO DE ESTA RECETA



Verduras para
Micro al vapor Brócoli

