



VERDURES A LA PLANXA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 250 g de carabasseta
- 250 g de albergina
- 120 g de espàrrecs silvestres
- 250 g de tomaca
- 100 g de xampinyó
- 150 g de ceba
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Calfeu la planxa.
- Llaveu la verdura i talleu-la en rodanxes (les tomaques, es poden partir per la meitat).
- Poseu la verdura sobre la planxa ben calenta, saleu-la i daureu-la pels dos costats.
- Col·loqueu en una plata tota la verdura i arruixeu-la amb l'oli.
- Si voleu, podeu empolvorar-la amb herbes aromàtiques.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 8.6 g	Grases 10.7 g
Kcal 149	Proteïnes 3.5 g