

Salteado de Espinacas, Setas y Surimi

Las espinacas son ricas en vitaminas, minerales, pigmentos, fibra y fitonutrientes, entre los que destacan luteína, xantina y beta-caroteno muy beneficiosos para la vista, además por su contenido en potasio, magnesio, zinc, hierro, manganeso y calcio.

INGREDIENTES:

- 150g Espinacas
- 150g Setas (champiñón, shitake...)
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada aceite
- 6 Palitos de surimi

1
Ración



NOTA:

Esta receta también queda muy bien con gambitas

ELABORACIÓN:

1. Limpiar las setas con un trapo húmedo y retirar los restos de tierra. Trocearlas si son muy grandes. reservar
2. Pelar el ajo, picarlo y rehogar con la cucharada de aceite.
3. Agregar las setas y dar unas vueltas.
4. Añadir las espinacas (si son congeladas hervirlas y escurrirlas antes) y los palitos de surimi.