

# Judías Verdes Estofadas

Aunque las **judías verdes** las podemos encontrar todo el año, están en su mejor momento en primavera y verano. Al ser una hortaliza, tiene fibra, pero menos que otras verduras. Las judías verdes destacan por ser **pobres en sodio**, lo que les confiere **propiedades diuréticas**. Entre sus minerales **destaca** la presencia de **potasio y calcio**, además son buena fuente de **vitamina C, folatos, y provitamina A**. En esta receta puedes utilizar otros pescados de roca como la gallineta, aunque también queda muy bien con pescados de carne firme como rape.

## INGREDIENTES:

- 400g Judías verdes
- 200g tomate triturado
- 100g Cebolla
- 2 Cucharadas aceite oliva
- ½ vaso de agua

2  
Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Retirar las puntas a las judías verdes, lavar y cortar en trozos de bocado, reservar.
2. Pelar la cebolla y cortar en trocitos pequeños.
3. Rehogar la cebolla a fuego lento con el aceite hasta que esté transparente.
4. Agregar el tomate triturado y cocinar hasta que esté hecho (unos 10 minutos o menos).
5. Adicionar las judías verdes y medio vaso de agua, cocinar tapado a fuego lento 12-15 minutos.