

# CLASES DE COCINA PARA TODOS LOS DÍAS



#CuidarteEsCuidarnos

## FIDEOS CON VEGETALES SALTEADOS

### INGREDIENTES:

250 gr  
cant nec  
2 u  
1/2 u  
1/2 u  
1/2 u

**Pasta seca integral**  
**Aceite de oliva**  
**Tomate perita**  
**Cebolla**  
**Morrón rojo**  
**Morrón verde**

1/2 u  
1/2 u  
cant nec  
cant nec  
1 cda

**Zanahoria**  
**Berenjena**  
**Caldo de vegetales casero**  
**Sal**  
**Queso blanco**

### PROCEDIMIENTO:

- Cocinar la pasta en abundante agua con sal.
- Cortar los vegetales en macedonia (cubos pequeños de 1 cm de lado).
- Sudarlos en aceite según el punto de dureza de los vegetales, colocar el fondo a nivel, cubrir con una tapa y cocinar hasta que los vegetales estén a punto, sal pimentar.
- Servir juntos la pasta y los vegetales y colocar sobre el final una cucharada de queso blanco.

CUIDEMOS  
LOS  
*alimentos*

No dejes alimentos recién cocidos o preparados fuera de la heladera ya que la temperatura ambiente es la preferida de las bacterias y los hongos. Estos pueden contaminar el alimento y provocar enfermedades. Cuanto más tiempo pase un alimento recién preparado sin refrigerar más probable será que se contamine.



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires