



VERDURAS GLASEADAS

Ingredientes:

- 2 tazas de coliflor
- 2 tazas de brócoli
- 2 tazas de zanahorias baby
- 4 tazas de agua
- Sal al gusto
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pieza de cebolla en cubos
- 1 pieza de pimiento amarillo en cubos
- $\frac{3}{4}$ taza de miel de abeja
- $\frac{1}{4}$ taza de caldo de pollo
- Salsa tabasco al gusto
- El jugo de un limón

Procedimiento:

1. Hierve el agua con la sal y blanquea las verduras en el siguiente orden: la coliflor, el brócoli y la zanahoria. Deben quedar suaves pero firmes.
2. En una sartén, funde la mantequilla y saltea la cebolla y el pimiento. Agrega la miel, el caldo de pollo, la salsa tabasco y el jugo de limón. Deja al fuego por 5 minutos o hasta que la salsa comience a espesarse.
3. Agrega las verduras blanqueadas y mezcla.
4. Sirve y ofrece.

Tiempo de preparación:

20 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4