

## **Curry de frutas y verduras**

Tempo di preparazione: 30 min

**Dificultad:** Medio

## **Ingredientes**

Ajo: 1 diente
Apio: 20 g
Brócoli: 20 g
Cebolla: 40 g
Col negra: 20 g
Curry: c/n.
Guindilla: c/n.
Jengibre: 20 g

• Leche de almendras: 300 g

Mango: 30 gPera: 30 gPerejil: c/n.Zanahoria: 40 g



## Preparación

- 1. Cortar en trozos las verduras y las frutas previamente lavadas, y cortar finamente el jengibre y la guindilla.
- 2. Calentar una sartén con aceite de oliva virgen extra y colocar dentro toda la mezcla de verduras y frutas.
- 3. Añadir sal, pimienta y curry, y dorar durante 5 minutos, luego añadir la leche de almendras y el **tomate**.
- 4. Terminar la cocción a fuego lento durante 10 minutos.

## For this recipe we used:

None 80 g

