




Judías verdes con patatas y Zanahoria






Ingredientes para 4 personas:

- 3/4 Kg de judías verdes
- 3-4 zanahorias grandes
- 2-3 patatas grandes
- 4 diente de ajo
- 200 g de jamón (york, pavo) en dados
- Aceite de oliva
- Sal e **Ingrediente secreto KA**

Aportación nutricional por 100 gr:

- Calorías: 42 kcal.
- Proteínas: 2.8 gr.
- Grasas: 0.5 gr. / 100 gr.
- Hidratos de carbono: 4.2 gr. / 100 gr.

Nota: Durante el proceso los niños tendrán que realizar actividades que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). El símbolo  significa que los padres en estas actividades deben **supervisar**, o **ayudar**, o incluso **realizar** la tarea (en función del desarrollo madurativo del niño). Siempre pueden consultar en la escuela cualquier duda.

1. Lavar bien las judías verdes, cortar los extremos con un cuchillo¹ y eliminar las hebras con un pelador. Cortar las judías (forma **KA** ☺) e introducirlas en el verdulero escurridor
2. Pelar las zanahorias con pelador y cortarlas en rodajas desechando la parte de arriba y abajo (). Introducirlas en el verdulero escurridor
3. Pelar con pelador las patatas () y cortarlas en cuadrados o rodajas. Introducirlas en el verdulero escurridor
4. Lavar las verduras cortadas y echar en una cacerola u olla () las judías verdes, las zanahorias, las patatas, una cucharadita de sal, unas gotitas de aceite de oliva y aproximadamente un litro y medio de agua (hasta que cubra las verduras)
5. Ahora tenemos que esperar a que cuezan. Recordar que el tipo de cocción dependerá de la olla o la cacerola que uséis. En una cacerola convencional al ser las judías verdes frescas tardarán entre 25-30 minutos. En una olla exprés entre 10-15 minutos
6. Prueba las judías verdes cuando lleven 15-20 minutos de cocción para comprobar el punto de sal y calcular mejor tiempo de cocción (). Escurrir las judías verdes, las zanahorias y las patatas (). Sigue la recomendación **KA** para escurrir alimentos con prevención.
7. Cortar los ajitos en forma **KA** y el jamón en daditos. Echar en una sartén un chorrito de aceite de oliva virgen, y cuando esté caliente, añadir el ajito y el jamón picado y remover. En cuanto esté hecho, dejar atemperar y echar el ingrediente secreto **KA**, añadir las judías verdes, la patata y zanahoria, rehogar todo y rectificar de sal.

Nota 1: Los niños utilizan en la escuela un cuchillo **KA**