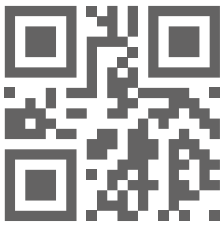




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



FAJITA DE MONGETES

Ingredients (4 pax)

- ➔ 2 pastanagues
- ➔ 1 ceba
- ➔ 10 xampinyons
- ➔ 50 g d' d'arròs integral
- ➔ 200 g de mongetes cuites
- ➔ 8 tortilles integrals
- ➔ Pebre bord coent
- ➔ Oli d'oliva verge
- ➔ Sal



Elaboració

Bullim l'arròs, el colam i el reservam.

Picam la ceba i la dauram en una paella amb oli d'oliva verge.

Seguidament, hi afegim el pastanagó tallat a rodanxes i quan pràcticament sigui cuit hi afegim els xampinyons tallats a llenques.

Rentam i colam les mongetes i les afegim al saltat anterior, juntament amb l'arròs, el pebre bord coent i altres espècies que vulguem.

Finalment, encalem les tortilles i les farcim amb el saltat de verdura i mongetes.

Les podem acompanyar amb una ensalada verda.

#DiaMundialLlegum

#DíaMundialLegumbres

#WorldPulsesDay

Bon profit!

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Disseny: Vicerektorat de Campus Digital i Transmèdia. Secció de Comunicació Interna, Promoció i Imatge. Servei de Comunicació, Promoció i Imatge. <http://dircom.uib.cat>

Vicerektorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

