

Parrillada de Vegetales

Vegetarianas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	6	370g

INGREDIENTES

- 3 tazas de champiñones frescos cortados en cuartos
- 1 choclo (mazorca de maíz) desgranado
- 2 tomates grandes cortados en cuartos
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 pizca de tomillo fresco picado
- ½ cucharadita de romero fresco picado
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 zucchini mediano cortado en rodajas
- 3 zanahorias medianas cortadas en rodajas
- 1 berenjena mediana cortada en rodajas
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 1 cebollín picado
- 1 pimiento amarillo cortado en cuadraditos
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto

PREPARACIÓN

1. Blanquear el choclo desgranado junto con las zanahorias cortadas en rodajas en abundante agua hirviendo con sal durante 5-6 minutos hasta que estén tiernos pero firmes. Escurrir bien y reservar.
2. Colocar todos los vegetales preparados (champiñones, tomates, zucchini, berenjena, pimiento amarillo) en un bowl grande junto con el choclo y zanahorias blanqueadas.
3. En un recipiente pequeño, preparar el aliño mezclando el perejil fresco picado, el romero, el tomillo picado, creando una mezcla aromática de hierbas mediterráneas.
4. Incorporar el ajo picado finamente y el cebollín a la mezcla de hierbas. Sazonar generosamente con aceite de oliva extra virgen, sal marina y pimienta negra recién molida, mezclando bien hasta integrar todos los sabores.
5. Bañar todos los vegetales con esta mezcla de hierbas y aceite, asegurándose de que cada pieza quede bien impregnada con el aliño aromático. Dejar marinar durante 5 minutos.
6. Llevar los vegetales marinados a la parrilla o grilla precalentada a fuego medio durante 15 minutos, girándolos ocasionalmente para que se cocinen uniformemente hasta que estén tiernos y ligeramente dorados por todos los lados.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Hierbas frescas adicionales para decorar
Aceite de oliva extra virgen para rociar al servir
Sal marina en escamas para finalizar
Limón cortado en gajos para acompañar
Pan rústico o focaccia para acompañar

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (370g):

- Calorías: 117 kcal
- Hidratos de carbono: 25.6g (9% VD)
- Proteínas: 5.4g (11% VD)
- Lípidos: 1g (1% VD)
- Azúcares: 8.2g (-)
- Fibra: 6.9g (27% VD) - Excelente fuente
- Sodio: 40.8mg (2% VD)
- Calcio: 47.8mg (5% VD)
- Hierro: 1.3mg (7% VD)

? BENEFICIOS DE LOS CHAMPIÑONES:

- SELENIO: Antioxidante mineral importante
- VITAMINAS B: Especialmente B2, B3 y B5

- POTASIO: Regulación de presión arterial
- PROTEÍNA VEGETAL: Aminoácidos esenciales
- BAJO EN CALORÍAS: Saciante y nutritivo

? BENEFICIOS DEL CHOCLO:

- FIBRA: Contribuye significativamente al 27% VD
- ANTIOXIDANTES: Luteína y zeaxantina para salud ocular
- VITAMINA C: Antioxidante natural
- FOLATO: Importante para función celular
- ENERGÍA: Carbohidratos complejos

? BENEFICIOS DE LOS VEGETALES MIXTOS:

- CAROTENOIDES: Betacaroteno de zanahorias y pimiento
- LICOPENO: Antioxidante de los tomates
- POTASIO: Regulación electrolítica
- VITAMINA K: Coagulación sanguínea
- COMPUESTOS FENÓLICOS: Propiedades antiinflamatorias

? PROPIEDADES DE LAS HIERBAS:

- PEREJIL: Rico en vitamina C y hierro
- ROMERO: Ácido rosmarínico antioxidante
- TOMILLO: Timol con propiedades antimicrobianas
- AJO: Alicina con beneficios cardiovasculares

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- FIBRA EXCELENTE: 27% VD para salud digestiva
- BAJA EN CALORÍAS: Solo 117 kcal por porción generosa
- ANTIOXIDANTE: Variedad de compuestos protectores
- SACIANTE: Alto volumen con pocas calorías
- ALCALINIZANTE: Equilibra pH corporal

?? PERFECTA COMO:

- Plato principal vegetariano completo
- Acompañamiento para carnes o pescados
- Cena ligera y nutritiva
- Opción para dietas de control de peso
- Barbacoa saludable familiar

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 28/05/2026 desde <https://comericohoy.com>