

Wok de Verduras y Garbanzos

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	2	280g

INGREDIENTES

- • 1 cebolla morada
- • 100 g de judías verdes
- • 2 zanahorias medianas
- • 100g de edamames
- • 1 patata mediana
- • 1 trozo de col lombarda
- • 200 g de garbanzos cocidos
- • Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- • Sal al gusto
- • Pimienta negra molida
- • Semillas de sésamo para decorar

PREPARACIÓN

1. Preparar todas las verduras: Cortar las judías verdes en juliana fina y cocerlas al vapor durante 7 minutos hasta que estén tiernas pero crujientes. Aprovechar el vapor generado para preparar los edamames al mismo tiempo, manteniéndolos separados.

2. Preparar tubérculos: Troceamos la patata en dados uniformes de 1 cm aproximadamente y también las cocemos al vapor o hervimos hasta que estén tiernas pero firmes al pincharlas con un tenedor. Escurrir bien y reservar.

3. Saltear la base aromática: En un wok grande o sartén amplia con aceite caliente, salteamos la cebolla morada cortada en juliana durante 2 minutos a fuego alto, removiendo constantemente para que se dore uniformemente sin quemarse.

4. Incorporar zanahorias: Añadir las zanahorias cortadas en bastoncitos finos (juliana). Continuar salteando durante 2-3 minutos más a fuego alto, manteniendo el movimiento constante para cocción uniforme y conservar la textura crujiente.

5. Agregar col lombarda: Incorporar la col lombarda cortada en juliana fina. Saltear 2 minutos más, mezclando bien todos los ingredientes. La col debe mantener su color vibrante y textura ligeramente crujiente.

6. Finalizar el wok: Añadir las judías verdes precocidas, los garbanzos escurridos y los edamames. Salpimentar al gusto y remover enérgicamente durante 2-3 minutos para integrar todos los sabores y calentar uniformemente.

7. Servir y decorar: Añadir las patatas cocidas, mezclar delicadamente para no romperlas y servir inmediatamente decorado con semillas de sésamo tostadas por encima para aportar textura y sabor.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos Ideales:

- Arroz basmati o integral
- Quinoa cocida
- Fideos de arroz
- Salsa de soja baja en sodio
- Té verde japonés

Usos Principales:

- Almuerzo vegetariano completo
- Cena ligera y nutritiva
- Meal prep saludable
- Plato principal vegano
- Comida post-entrenamiento

Variaciones Populares:

- Con tofu marinado
- Wok con salsa teriyaki
- Versión picante con chile
- Con brotes de soja frescos
- Añadiendo anacardos tostados

****Beneficios Nutricionales Clave:****

- ****Excelente fuente de fibra**** (36% VD) - digestión óptima
- ****Rica en folato**** (46% VD) - salud celular
- ****Alta en vitamina C**** (50% VD) - sistema inmune
- ****Proteínas vegetales completas**** (22% VD) - desarrollo muscular
- ****Hierro vegetal abundante**** (18% VD) - previene anemia
- ****Magnesio esencial**** (19% VD) - función muscular

****Tips de Preparación Esenciales:****

- Cortar todas las verduras del mismo tamaño
- Precocinar ingredientes duros (judías, patatas)
- Wok muy caliente para sellado rápido
- Movimiento constante para cocción uniforme
- No sobrecargar el wok para mejor resultado

****Conservación:****

- Consumir preferiblemente recién hecho
- Refrigerador: hasta 3 días en recipiente hermético
- Recalentar en sartén con un poco de aceite
- Se puede congelar hasta 2 meses

****Secreto del Chef:****

La clave está en la preparación previa (mise en place) y el fuego alto constante. Cada verdura debe mantener su textura y color característico, creando un plato visualmente atractivo y nutricionalmente equilibrado.

****Maridajes Recomendados:****

- ****Bebidas****: Té verde, agua con limón, kombucha
- ****Acompañantes****: Arroz jasmín, pan naan integral
- ****Ocasiones****: Almuerzo saludable, cena familiar, meal prep

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 10/06/2026 desde <https://comericohoy.com>