

COGOMELOS CON ALGAS

África Seoane Lozano 1A



INGREDIENTES

- ALGAS 250gr: Elexín este ingrediente por ter alto contido en ferro, iodo, calcio... e axuda a perda de peso e a regular a saúde tiroidea.
- COGOMELOS 710gr: Elexín este ingrediente polo seu alto contido en fibra, potasio, axuda a reducir o colesterol e a previr a anemia.
- ACEITE DE OLIVA 50ml: Elexín este ingrediente porque protexe a saúde cardiovasculas entre outros moitos beneficios.



PROCEDIMIENTO

- Para comezar lavamos ben as mans para evitar contaminacións nos productos.
- Nunha tixola calentamos o aceite e votamos os cogomelos que se van facendo a lume medio durante 10min +- remexendo de vez en cando.
Añade algo de texto



LAVAMOS AL MANS



AÑADIMOS OS
COGOMELOS



FANCEMOS OS COGOMELOS

- Cando os cogomelos están doradiños,añadimos as algas,remexemos ben cos cogomelos e os deixamos durante 2min para que os sabores se mesturen.
Pasados os 2 min apagamos o lume e servimos.



DORAMOS OS
COGOMELOS



AÑADIMOS AS
ALGAS



MESTURAMOS OS
INGREDIENTES



ELABORACIÓN
FINAL