

Aji de Berros – Recetas Nutritivas



Ingredientes

- 500 kg de berros
- 100 gr Arveja verde
- 100 gr de zanahoria picada
- 1 cucharada de ajo
- Sal

Preparación

Lavar y moler los berros en el batán (molino de piedra), luego en una olla aderezar (freír ajo, cebolla china picada, agregar los berros molidos, la arveja, zanahoria y dejar cocer por unos 20 minutos servir con papa y huevo sancochado.

Autora: Paulina Alfaro Neira