

## Salteado largo de verduras

4 zanahorias

1 chirivía

2 nabos, las tres verduras cortadas en trozos de tamaño medio.

sal marina

2 chucharadas de jugo concentrado de manzana

1 chucharada de jugo de jengibre fresco ( rallado y escurrido)

aceite de oliva.

1. Calentar una cazuela de fondo grueso, añadir el aceite, las verduras y una pizca de sal marina.  
Remover constantemente durante unos 2 minutos con fuego medio o alto.
2. Reducir el fuego al mínimo, tapar y cocinar y cocinar hasta que las verduras estén blandas y dulces ( aprox unos 40 minutos )
3. Remover de vez en cuando para que no se peguen, si las verduras se pegan añadir un poquito de agua, pero muy poquito.
4. Apagar el fuego, añadir el jugo de manzana y el jugo de jengibre mezclar con cuidado y servir caliente.