

**PARRILLADA DE VERDURAS** 20 minutes 4 porciones**INGREDIENTS**

- 1 unidad mediana of calabacín, crudo (320 g)
- 1 unidad mediana of berenjena, cruda (360 g)
- 1 unidad mediana of cebolla blanca, cruda (140 g)
- 1 unidad mediana of tomate maduro, crudo (140 g)
- 12 unidades de champiñón, crudo (140 g)
- 250 gramos de espárrago triguero, verde

**COOKING METHOD**

- 1º Lavamos y secamos muy bien todas las verduras. Retiramos la tierra de los champiñones y pelamos la cebolla. Para retirar la parte dura de los espárragos trigueros, sujétalos por los dos extremos y dobla hacia abajo como si fueses a partir un palito. Cada espárrago se partirá justo por donde corresponde.
- 2º Cortamos los champiñones por la mitad o en cuartos. Cortamos el resto de las verduras en rodajas más bien gruesas. En el caso del tomate y la cebolla, es mejor colocarlos de lado para cortarlos.
- 3º Calentamos una sartén a fuego fuerte. Las sartenes de hierro aportan un sabor que recuerda a la barbacoa. Cuando esté bien caliente, pincelamos con un poco de aceite y espolvoreamos con un poco de aceite las verduras hasta que estén a nuestro gusto. Es importante comer este plato recién hecho y caliente.

**NUTRITIONAL INFORMATION**

	PER 100 g	PER PORCIÓN (282 g)	% DRI
ENERGY	25 kcal	69 kcal	3 %
PROTEIN	2 g	5 g	10 %
CARBOHYDRATE	3 g	9 g	3 %
SUGARS	2 g	7 g	8 %
FAT	0 g	1 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	2 g	5 g	19 %
SODIUM	14 mg	41 mg	2 %