



PISTO DE VERDURAS (NUTRION LAGARES)

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 5 unidades de tomates cherry
- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza pelando y rallando el tomate, reserva.
- 2º En una sartén echa un chorrito de aceite. Saltea los pimientos, la cebolla, la berenjena y la zanahoria peladas y cortadas en trozos y los tomates cortados por la mitad. Durante unos 10 min hasta que las verduras estén blandas.
- 3º Añade el tomate rallado y cocina 5 min más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [635 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 29 kcal | 183 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 6 g | 12 % |
| H. CARBONO | 4 g | 27 g | 10 % |
| AZÚCARES | 2 g | 15 g | 16 % |
| GRASA | 1 g | 4 g | 6 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 11 g | 46 % |
| SODIO | 15 mg | 96 mg | 4 % |