

PUERROS CON VINAGRETA

Puerros cocidos con vinagreta

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de puerro, crudo [450 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana [15 g]
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los puerros, escurrir y dejar enfriar
- 2º Hacer la vinagreta, con aceite, cebolla picada y vinagre de manzana. Se puede añadir pimienta
- 3º Poner los puerros en el plato y añadir la vinagreta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [265 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	12 mg	32 mg	1 %