



HERVIDO GFC

cebolla, patata, zanahoria, judías, agua, aceite oliva, sal. Alérgenos:

10 minutos

40 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de patata, cruda
- 10 gramos de zanahoria, cruda
- 10 gramos de cebolla blanca, cruda
- 20 gramos de judías Verdes
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 gramo de sal común
- 100 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras y hortalizas a dados
- 2º Sofreír la cebolla
- 3º Añadir la patata y zanahoria al sofrito durante unos minutos
- 4º Añadir agua hasta cubrir
- 5º Dejar que hierva 25-30min (hasta que las hortalizas estén bien cocidas)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [206 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	6 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	199 mg	410 mg	17 %