



ENDAMAMES (HABAS TIERNAS DE SOJA)

 5 minutos 20 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 1500 gramos de agua
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta de cayena [2 g]
- 500 gramos de edamame

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [202 g]	% DDR
ENERGÍA	14 kcal	28 kcal	1 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	233 mg	470 mg	20 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	–	–	–
PROTEÍNA	1 g	3 g	–