



SALTEADO DE VERDURAS MIXTAS

 15 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 200 gramos de pimiento fresco variado, en tiras [5 cm x 0.5 cm]
- 100 gramos de cebolla morada, en gajos
- 150 gramos de zanahoria cruda, sin pelar, partida por la mitad a lo largo y en rebanadas [0.5 cm]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [78 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	41 kcal	2 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	250 mg	194 mg	8 %
H. CARBONO	7 g	5 g	2 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	-