



VERDURAS AL VAPOR

 10 minutos 45 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de papa, en rebanadas
- 200 gramos de brócoli crudo, en arbolitos
- 200 gramos de coliflor cruda, en arbolitos
- 200 gramos de calabacita alargada cruda, en rebanadas
- 200 gramos de ejotes
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [168 g]	% DDR
ENERGÍA	32 kcal	54 kcal	3 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	232 mg	390 mg	16 %
H. CARBONO	7 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	–