



VERDURAS ASADAS AIR FRYED (COPIA)

Un plato diferente y que sorprenderá su sabor y texturas para 2 personas acompañado con una fuente de proteínas

10 horas
25 minutos
0.9 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de calabaza, cruda
- 100 gramos de maíz, en mazorca, hervido
- 50 gramos de espárrago, verde
- 50 gramos de brócoli crudo
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes la y las verduras con la salsa de soja el aceite de oliva pimienta negra molida y miel durante cinco minutos sal al gusto pero intentar que sea poca ya que tiene la salsa de soja.
- 2º Forrar la cesta con papel Albal con la cesta Colocar las verduras marinadas en la cesta y volver a introducir la freidora de aire Poulsen comenzar para cocina. Tiempo de cocción 19 minutos a temperatura 160°. revisar depende de la potencia.
- 3º A mitad de la cocción cuando suene mover todas las verduras comprobar la cocción y seguir hasta el gusto si no te gusta muy hecha retírala antes de los 19 minutos. Cada freidora tiene su tiempo de cocción comprueba a mitad del programa y ajusta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	10 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	38 %
SODIO	236 mg	806 mg	34 %