



VERDURAS SALTEADAS

 30 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín [320 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 1 unidad grande de pimiento verde, crudo [160 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 2 unidades grandes de zanahoria, cruda [240 g]
- 200 gramos de champiñón
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 150 gramos de tomate Cherry

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo primero que haremos será lavar, secar y pelar las verduras. Seguidamente las picaremos en trozos pequeños y reservamos
- 2º En una sartén amplia, añadimos aceite de oliva y calentamos a fuego medio-alto
- 3º Vamos añadiendo las verduras a medida de los tiempos de cocinado que tengan. En este caso lo primero que añadimos será la cebolla bien picada y sofreímos.. seguidamente el ajo, los pimientos y la zanahoria.
- 4º Removemos continuamente y le añadimos un poco de sal.
- 5º A continuación, cuando veamos que las verduras están ya un poco tiernas, añadimos los champiñones y el calabacín. Rehogamos bien.
- 6º Incorporamos los tomates y seguimos cocinando hasta conseguir el punto deseado. Si te gustan al dente retiramos y si, por el contrario, te gustan las verduras más tiernas, dejaremos hasta que veamos que están blandidas.
- 7º Por último añadimos la salsa de soja y cocinamos 3 mín más. También podemos añadir alguna especia a tu gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [332 g]	% DDR
ENERGÍA	33 kcal	110 kcal	5 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	126 mg	419 mg	17 %
H. CARBONO	4 g	15 g	5 %
AZÚCARES	2 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	—