

VERDURAS AL VAPOR

FUENTE DE FIBRA VITAMINAS Y MINERALES

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de chayote crudo
- 50 gramos de calabaza, cruda
- 50 gramos de zanahoria, cruda
- 50 gramos de brócoli crudo
- 50 gramos de coliflor cocida
- 50 gramos de ejotes al vapor

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º PONER A HERVIR AGUA
- 2º AGREGAR PRIMERO EL CHAYOTE UN MINUTO DESPUÉS LA ZANAHORIA Y UN MINUTO DESPUÉS EL RESTO DE VERDURAS DEJAR HERVIR POR TRES MINUTOS.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	27 kcal	81 kcal	4 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	12 mg	36 mg	1 %
H. CARBONO	5 g	15 g	5 %
AZÚCARES	2 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	—