



FRITADA RIOJANA

 20 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos y picamos la cebolla y la ponemos a rehogar junto con el diente de ajo en una sartén a fuego bajo - medio durante 10 minutos
- 2º Limpiamos y cortamos los pimientos y los echamos a la sartén. Rehogamos durante 5 minutos a fuego medio.
- 3º Picamos los tomates y los metemos en la sartén hasta que estén hechos y el caldo se haya reducido, dejando una textura tipo pisto de verduras.
- 4º Salpimentamos al gusto y servimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [446 g]	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	151 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	9 %
H. CARBONO	4 g	17 g	7 %
AZÚCARES	4 g	17 g	19 %
GRASA	1 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	9 mg	41 mg	2 %