

**CALABACINES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL (*)** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 200 gramos de calabacín
- Sal
- Pimienta molida
- 3 cucharadas soperas de perejil, fresco [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar los ajos y cortar en laminas. Rehoga en una sartén con un chorrito de aceite. Incorpora los calabacines cortados al gusto. Saltea hasta cocer. Añade el perejil en el ultimo minuto. Salpimienta y sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [219 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	94 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	9 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	182 mg	399 mg	17 %