



TOMATE A LA PLANCHA CON ESPECIAS*

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cortar el tomate en rodajas gruesas
- 2º poner en una plancha con un poco de aceite, sal y pimienta
- 3º cocinar por los dos lados hasta que este tierno
- 4º puedes usar las especias que desees

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [71 g]	% DDR
ENERGÍA	21 kcal	15 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AZÚCARES	3 g	2 g	3 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	18 mg	13 mg	1 %