

**VERDURAS A LA MANTEQUILLA**

Mezcla de verduras con mantequilla y ajo

 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 taza de brócoli cocido (92 g)
- 1/2 taza de zanahoria picada cruda (64 g)
- 1 pieza de calabacita alargada cruda (111 g)
- 1.5 cucharaditas de mantequilla (6 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agregar a un sartén caliente primero la zanahoria, seguido del brócoli y por último la calabacita junto con la mantequilla, sazonar al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (263 g)	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	130 kcal	7 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	5 mg	14 mg	5 %
SODIO	885 mg	2327 mg	97 %
H. CARBONO	6 g	15 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	—