

ENSALADA DE PIMIENTOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad grande de pimiento verde, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 2 cucharaditas de vinagre [10 g]
- Jugo de limón+ especias [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asar los pimientos y una vez fríos pelar y cortar a tiras.
- 2º Añadir aceite de oliva y sal.
- 3º Servir frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [349 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	173 kcal	9 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	14 mg	1 %
H. CARBONO	5 g	16 g	5 %
AZÚCARES	3 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—