

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON AJO Y PIMENTÓN RYN

Un plato ligero y sabroso que puedes realizar con judías de bote cocidas

10 horas
20 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de judía verde, cruda [245 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 3 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos las judías verdes si son frescas y cocemos, podemos utilizarlas de bote ya cocidas
- 2º Escurrimos y sazonamos
- 3º En una sartén con aceite sofreímos el ajo y según añadimos el pimentón, inmediatamente después rehogamos las judías.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [240 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	134 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	11 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	491 mg	1177 mg	49 %