



CALABACINES CON TOMATE (HPM)

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, machacado [4 g]
- ¼ taza de cebolla blanca, cortada en tiritas [40 g]
- 1 tomate rojo maduro cortado en cuadritos [75 g]
- 2 calabacín verde rebanado en rodajas no muy finas [320 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Con el aceite de oliva, sofreír la cebolla en un sartén antiadherente hasta que quede translúcida.
- 2º Añadir el calabacín y el ajo y saltear hasta que el ajo suelte aroma y el calabacín se amortigüe.
- 3º Añade el tomate y dejar que se guise todo, sin añadir agua. Baja el fuego a fuego moderado y cocinar tapado por unos minutos.
- 4º Cuando la salsa haya reducido y los calabacines estén tiernos, alejar del fuego.
- 5º Salpimienta a gusto. Puedes añadir las especias de tu predilección para resaltar los sabores

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (186 g)	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	67 kcal	3 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	6 mg	11 mg	0 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—