

ACELGAS CON PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 60 gramos de patata, cruda
- 150 gramos de acelga, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear la patata. Lavar y picar las hojas acelgas.
- 2º Cocer la patata y acelga junta durante 10 minutos.
- 3º Servir con aceite y pimentón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [220 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	137 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	7 g	14 g	6 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	121 mg	267 mg	11 %