



WOK DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 g]
- 1 guarnición de judía verde, cruda [140 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla a medias lunas finas. Saltearla en wok o sartén con una pizca de sal marina sin refinar
- 2º Cuando esté cambiando el color, añadir las verduras cortadas a lo largo y finas al gusto. Espolvorear con algo más de sal marina sin refinar (esto se hace sólo una pizca, para que las verduras suelten agua y queden crujientes)
- 3º Los últimos minutos, añadir pimienta negra, cayena, orénago... alguna especie a tu elección

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	4 g	2 %
AZÚCARES	4 g	4 %
GRASA	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
SODIO	5 mg	0 %