



"TRINXAT" DE COL Y CALABACÍN

INGREDIENTES

- 400 gramos de col repollo, cruda
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1 loncha de cerdo, panceta, cruda (17 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hierve la col y el calabacín de modo que queden cubiertos al ras, durante 20 minutos
- 2º En una sartén dora el ajo picado y la panceta cortada a trocitos
- 3º Retira la panceta y el ajo, y en la misma grasa más una cucharada de aceite de oliva pon la col y el calabacín previamente chafados. Cocina unos 20 minutos
- 4º Incorpora la panceta y mezcla bien. Dale forma de tortilla dorada en la sartén
- 5º Adereza con aceite y pimienta negra recién molida. Sirve templado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AZÚCARES	3 g	3 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 %
SODIO	11 mg	0 %