



BRÓCOLI CON PATATA AL PIMENTÓN

1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de brócoli, crudo (200 g)
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Troceamos el brócoli y la patata previamente pelada
- 2º Hervimos la patata y cocinamos el brócoli al vapor (perderá menos nutrientes que hervido)
- 3º Salteamos el ajo en aceite y añadimos pimentón
- 4º Rápidamente, para que el pimentón no se queme añadimos un poco de agua y cuando hierva retiramos
- 5º Servimos el brócoli y la patata con el salteado por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (219 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	147 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	11 %
H. CARBONO	8 g	17 g	7 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	13 mg	29 mg	1 %