

MENESTRA DE VERDURAS

Guarnición

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de judías verdes en conserva
- 60 gramos de guisantes en conserva
- 50 gramos de zanahoria, hervida
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 pizca de sal yodada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar las verduras y aliñar con el aceite y la sal.
- 2º Mezclar las verduras y aliñar con el aceite. Sazonar al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (180 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	142 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	9 %
H. CARBONO	5 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	383 mg	690 mg	29 %