

GUARNICIÓN DE PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍAS HERVIDAS.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 guarnición de judía verde, congelada, cruda [125 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar, pelar y trocear en trozos grandes las verduras. Hervir en agua durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Ecurrir
- 2º Lavar, pelar y trocear en trozos grandes las verduras. Hervir en agua durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Ecurrir y servir condimentado con aceite y salpimentado al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [383 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	285 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	14 %
H. CARBONO	10 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	21 mg	81 mg	3 %