

**BRÓCOLI CON PATATAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad grande de patata, cruda [370 g]
- 1 guarnición de brécol, crudo [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Introducir en una cazuela un poco de agua con sal y poner la patata partida en dos.
- 2º Cuando la patata esté casi lista, hierva el brócoli unos 5 minutos.
- 3º Escurre bien las patatas y el brócoli.
- 4º OPCIONAL: Saltea en una sartén con un poco de pimienta. Sírvelo regado con un hilo de aceite de oliva extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [431 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	255 kcal	13 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	15 %
H. CARBONO	8 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
SODIO	10 mg	44 mg	2 %