Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

VERDURAS ASADAS AIR FRYED

Un plato diferente y que sorprenderá su sabor y texturas para 2 personas acompañado con una fuente de proteínas

10 horas
25 minutos
1 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de calabaza, cruda
- 100 gramos de maíz, en mazorca, hervido
- 50 gramos de espárrago, verde
- 50 gramos de brócoli crudo
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo [2 g]
- 1 cucharada sopera de miel [18 g] si quieres no la pongas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes la y las verduras con la salsa de soja el aceite de oliva pimienta negra molida y miel durante cinco minutos sal al gusto pero intentar que sea poca ya que tiene la salsa de soja.

2º Forrar la cesta con papel Albal con la cesta Colocar las verduras marinadas en la cesta y volver a introducir la freidora de aire Poulsen comenzar para cocina. Tiempo de cocción 19 minutos a temperatura 160°. revisar depende de la potencia.

3º A mitad de la cocción cuando suene mover todas las verduras comprobar la cocción y seguir hasta el gusto si no te gusta muy hecha retírala antes de los 19 minutos. Cada freidora tiene su tiempo de cocción comprueba a mitad del programa y ajusta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (342 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	329 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	17 %
H. CARBONO	14 g	46 g	18 %
AZÚCARES	6 g	20 g	22 %
GRASA	3 g	12 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
SODIO	224 mg	768 mg	32 %