



PISTO DE VERDURAS BAJO FODMAP

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 5 unidades de tomates cherry
- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Comienza pelando y rallando el tomate, reserva.

2º En una sartén echa un chorrillo de aceite. Saltea la berenjena y la zanahoria peladas y cortadas en trozos y los tomates cortados por la mitad. Durante unos 10 min hasta que las verduras estén blandas.

3º Añade el tomate rallado y cocina 5 min más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [282 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	117 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	4 g	12 g	5 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	27 mg	77 mg	3 %