



VERDURAS AL HORNO/SALTEADAS/PLANCHA

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de tomate maduro, crudo [opcional] 1 pequeño
- 1/4 de pimiento rojo, pequeño [38 g]
- 1/2 guarnición de berenjena [90 g] [opcional, si no, duplicar cantidad calabacín]
- 1/2 guarnición de calabacín [80 g]
- 1 zanahoria pequeña [45 g]
- 200 gramos de setas crudas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras al gusto.
- 2º Poner las verduras en la plancha/horno salpimentadas con un poco de aceite.
- 3º Picar muy fino perejil, mezclarlo con el aceite y reservar.
- 4º Cuando estén todas asadas, poner la mezcla del aceite y perejil.
- 5º Pon las especias que más te gusten.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [452 g]	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	18 %
H. CARBONO	4 g	18 g	7 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	9 mg	38 mg	2 %