Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

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 %