



PIMIENTO CUERNO DE CABRA FRITO EN FREIDORA AIRE.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de pimiento verde, crudo (160 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir un flash de aceite a los pimientos ay agregar a la freidora de aire
- 2º ponerlo a 160ª aproximadamente de 8 a 10 min, dependiendo de la potencia de tu freidora,
- 3º La sal se añade justo al final

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (148 g)	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	76 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	268 mg	397 mg	17 %