



PARRILLADA DE VERDURAS

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 43 gramos de pimiento rojo, crudo
- 60 gramos de berenjena, cruda
- 65 gramos de calabacín, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras al gusto.
- 2º Poner las verduras en la plancha 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [263 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	146 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	15 mg	39 mg	2 %