



ACELGAS CON PATATAS

30 minutos

55 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de acelga, cruda
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada de postre de pimentón, en polvo [2 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela, lava y corta las patatas. Lava y corta las acelgas. Agrega ambos ingredientes a una cazuela con agua. Cuece todo. Añade una pizca de sal.
- 2º En una sartén con un poco de aceite, incorpora la cebolla y el ajo picado. Agrega una cucharadita de pimentón dulce.
- 3º Añade las acelgas y patatas a la sartén. Vierte también un poco de agua de cocción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [375 g]	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	230 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	16 %
H. CARBONO	9 g	35 g	13 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	179 mg	673 mg	28 %