



### SALTEADO DE BRÓCOLI, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA

Acompaña el plato con la fuente de proteína que quieras.

🕒 25 minutos

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

## INGREDIENTES

- Brócoli
- Pimiento rojo
- Cebolla
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharada de café de vinagre balsámico
- Especias y sal al gusto
- 1 diente de ajo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta las verduras.
- 2º Cuece el brócoli en una cazuela con agua.
- 3º En una sartén con aceite de oliva, sofríe las verduras. Incorpora el brócoli cocido a la sartén.
- 4º Agrega las especias y sal al gusto, además de la cucharada de vinagre balsámico.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [359 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	156 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	17 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	118 mg	423 mg	18 %