



SALTEADO DE VERDURAS CON SALSA DE SOJA Y CREMA DE CACAHUETE | "ESTILO ASIÁTICO"

Idea de acompañamiento de platos cuando quieras comer la verdura de forma distinta.

40 minutos

40 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 guarnición de calabacín [80 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja baja en sal [18 g]
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [20 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta las verduras.
- 2º En una sartén, con aceite de oliva, cocina las verduras a fuego lento. Utiliza la tapa. Remueve la verdura de vez en cuando.
- 3º Cuando la verdura esté cocinada, agrega la salsa de soja baja en sal y la crema de cacahuete.
- 4º Deja cocinar un par de minutos y retira.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [239 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	19 %
H. CARBONO	5 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	470 mg	1124 mg	47 %