Paula Bravo Vicente
Dietista-Nutricionista · EUS00529

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 %