



## SALTEADO DE VERDURAS

1 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 unidad de calabacín
- 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 aceite de oliva virgen extra [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta las verduras.
- 2º En una sartén con aceite, saltea las verduras.
- 3º Agrega una pizca de sal y especias al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	142 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	12 mg	33 mg	1 %