



JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PURÉ DE PATATA

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 100 gramos de judía verde
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela la patata, córtala en cubos no muy grandes y ponlas a cocer en agua hirviendo con un poquito de sal. Cuando estén tiernas [seguramente en unos diez minutos si las has cortado no muy grandes] escúrrelas y con un tenedor machácalas hasta alcanzar textura tipo puré. Cuece la zanahoria también.
- 2º En otra cazuela con agua hirviendo cuece las judías verdes. Cuando estén cocidas a tu gusto, retíralas, escúrrelas y resérvalas. *En caso de utilizar judías verdes en conserva, este paso no haría falta; más que escurrirlas.
- 3º Emplata.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [319 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	13 %
H. CARBONO	10 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	17 mg	55 mg	2 %