



VERDURAS SALTEADAS

Guarnición o Primer Plato

 5 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1/2 guarnición de calabacín, crudo (80 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dorar la cebolla cortada en tiras en una sartén con una cucharada de aceite.
- 2º Cortar los pimientos y el calabacín y añadirlo a la cebolla.
- 3º Añadir especias al gusto (comino, pimentón, hierbas provenzales, jengibre...) y sofreír unos 10 minutos hasta que las verduras estén cocinadas pero al dente.
- 4º NOTA: PUEDEN ELEGIRSE OTRAS VERDURAS/HORTALIZAS SI SE PREFIERE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [237 g]	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	5 mg	12 mg	1 %