






## VERDURAS VARIADAS AL VAPOR

 10 minutos  
 25 minutos  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 taza de coliflor cruda (100 g)
- 1 taza de brócoli crudo (88 g)
- 1 pizca de especias variadas
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear las verduras según proceda.
- 2º Poner al vapor las diversas verduras y sacarlas cuando estén blanditas.
- 3º Mezclar con el aceite de oliva y las especias al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (154 g)	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	7 %
H. CARBONO	6 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
SODIO	17 mg	26 mg	1 %