



GNOCCHI CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE (1,5P-2,5HC-2G)

 45 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de gnocchi de patata
- 1 diente de ajo [4 g]
- 50 gramos de cebolla
- 150 gramos de tomate
- 100 gramos de calabacín
- 60 gramos de queso Emmental
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero cortamos la verdura y reservamos en un plato para posteriormente verterlo sobre la sartén para cocinarla.
- 2º Vertemos la verdura sobre una sartén para que se vaya pochando poco a poco
- 3º Mientras que se va haciendo la verdura cocemos los gnocchis durante unos 2-3 minutos y los añadimos a la sartén donde tenemos las verduras.
- 4º Vertemos el tomate y el queso para que se integren bien con el resto de ingredientes y lo dejamos en la sartén hasta que sea una mezcla homogénea.
- 5º Cuando ya esté lista, emplatamos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (518 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	548 kcal	27 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	54 %
H. CARBONO	13 g	67 g	26 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	56 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	36 mg	186 mg	8 %