



ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS, TOMATE Y CEBOLLA [0,5HC-0,5G]

Se pueden adquirir los pimientos asados directamente del supermercado

 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 unidades grandes de pimiento rojo, crudo [1200 g]
- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo [260 g]
- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos bien los pimientos rojos, el tomate y pelando la cebolla. Los impregnaremos bien de aceite de oliva. Salpimentamos y ponemos en una bandeja de horno con un papel de aluminio.
- 2º Lo introducimos al horno a 180 grados durante 50 minutos a la media hora le damos la vuelta con cuidado de que no se nos queme los pimientos.
- 3º Una vez lo sacamos del horno, lo cubrimos con papel de aluminio y lo dejamos enfriar. Así conseguiremos que los pimientos suden y se puedan pelar mucho mejor.
- 4º Una vez estén fríos, le quitamos las pepitas y los pelamos. Hacemos lo mismo con el tomate. La cebolla la partimos en juliana.
- 5º En una fuente ponemos los pimientos cortados en tiras, el tomate partido, la cebolla y el jugo de pimiento asado. Aliñamos con aceite de oliva, vinagre, comino, orégano y sal al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [357 g]	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	110 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	7 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	4 g	14 g	15 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	6 mg	20 mg	1 %