

PISTO DE VERDURAS

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda [90 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pochar las verduras durante 4 minutos a fuego débil.
- 2º Incorporar el tomate bien troceado y dejar espesar durante 20 minutos.
- 3º Condimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [500 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	11 %
H. CARBONO	4 g	20 g	8 %
AZÚCARES	4 g	20 g	22 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	8 mg	42 mg	2 %