



## VERDURAS A LA PLANCHA/HORNO/AIRFRYER(CALABACÍN, BERENJENA, ZANAHORIA...)

 20 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g] OPCIONAL
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras al gusto.
- 2º Poner las verduras en la plancha/horno/airfryer, salpimentar un poco y añadir con un poco de aceite, si es con spray mejor.
- 3º Picar muy fino perejil, mezclarlo con un poco de aceite y reservar.
- 4º Cuando estén todas asadas, poner la mezcla del aceite y perejil.
- 5º Servir como plato único, o acompañando a proteína [huevo, pescado, carne, etc.]

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [293 g]	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	114 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	7 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	11 mg	32 mg	1 %