



JUDIAS VERDES CON TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de tomate maduro, crudo o una cucharada sopera de tomate frito [HIDA]
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 200 gramos de judía verde, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el tomate en daditos.
- 2º Limpiar y trocear las judías verdes.
- 3º Rehogar los ajos, la cebolla y el tomate en una cazuela con un fondo de aceite de oliva a fuego lento.
- 4º Cuando están bien rehogados los ajos y cebolla añadir las judías junto con el tomate.
- 5º Remover bien, salpimentar y tapar la cazuela para que la verdura se haga.
- 6º Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	130 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	7 mg	19 mg	1 %