

**CALABACÍN AL AJILLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 puñado de Perejil fresco o seco
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 calabacín [200gr]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Picar el ajo y el perejil y poner en una sartén a dorar.
- 2º Una vez dorados, poner unas gotas de limón.
- 3º Cortar el calabacín en rodajas.
- 4º Cocer, pero no demasiado y, una vez cocido, escurrir muy bien.
- 5º Mezclar y salpimentar antes de servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [137 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	74 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	5 mg	6 mg	0 %