



ESCALIVADA DE VERDURAS

 1 hora
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 porción de pimientos asados (150 g)
- 300 gramos de berenjena, hervida
- 1 gramo de aceite de oliva virgen extra
- 200 gramos de cebolla, asada
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Meter los pimientos rojos, los ajos, la cebolla y las berenjenas en bolsas de asar al horno
- 2º Pinchar un poco las bolsas
- 3º Horno a 180º o 200º durante una hora aprox
- 4º Esperar a que se pongan tibias y pelar
- 5º Rociar con un poco de Aove

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (329 g)	% DDR
ENERGÍA	29 kcal	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	7 %
H. CARBONO	5 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	4 mg	14 mg	1 %