

**VERDURAS AL CURRY** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda [180 g]
- 6 unidades de espárrago, verde [150 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 3 gramos de curry
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la berenjena a dados, los trigüeros en pedazos y pica tu ajo y cebolla. Rehoga en una sartén con aceite primero el ajo y la cebolla durante un minuto y seguidamente añade las demás verduras. Cuando estén prácticamente hechas añade el curry, mezcla y sirve caliente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	4 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	8 g	8 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	150 mg	402 mg	17 %