

**PAK CHOI A LA PLANCHA CON SALSA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 manojo de pak choi (Col China)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharadita de crema de cacahuete
- 5 gramos de salsa de soja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta tu Col china por la mitad y saltea en una sartén caliente con aceite haciendo ambas mitades por ambas caras. En un bol mezcla el aceite, crema de cacahuete y salsa de soja. Prueba y corrige de sabor. Cuando esté lista la col echa por encima la salsa y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (115 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	118 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	12 %
H. CARBONO	6 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	7 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	263 mg	302 mg	13 %