



PARRILLADA DE VERDURAS

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 tomate
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda [90 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras al gusto.
- 2º Poner las verduras en la plancha salpimentadas con un poco de aceite.
- 3º Picar muy fino perejil, mezclarlo con el aceite y reservar.
- 4º Cuando estén todas asadas, poner la mezcla del aceite y perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [339 g]	% DDR
ENERGÍA	30 kcal	102 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	4 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	12 mg	41 mg	2 %