



JUDÍAS VERDES CON ALMENDRAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada (20 g)
- 180 gramos de judía verde, cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear las judías verdes.
- 2º Ponerlas a hacer al vapor con un poco de agua con sal.
- 3º Picar las almendras y añadir el aceite de oliva, un poco de zumo de limón y salpimentar.
- 4º Saltear el ajo laminado en una sartén, añadir las judías verdes y mezclar. En cuanto retirar las judías del fuego, las escurrir y regar con la salsa. Mezclar un poco y servir al momento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (205 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	211 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	17 %
H. CARBONO	4 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	7 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	31 %
SODIO	6 mg	12 mg	0 %