

**SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON AJETES TIERNOS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 180 gramos de judía verde, cruda
- Ajetes al gusto
- 1 diente de ajo
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cocer los ajetes con las judías. Dorar la cebolla y el ajo en la cucharadita de aceite a fuego lento y cuando estén listos añadir pimentón al gusto. [Al calentar el pimentón se potenciará el sabor]. Retirar del fuego para que no se queme el pimentón y añadirlo a las judías.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [269 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	173 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	7 g	18 g	7 %
AZÚCARES	5 g	14 g	16 %
GRASA	2 g	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	11 mg	31 mg	1 %