







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%