



## BRÓCOLI CON PATATAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 80-100 gramos de patata, cruda
- 80 gramos de brécol, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partir la patata a tacos grandes y el brócoli.
- 2º Poner en una cazuela un poco de agua con sal y poner las verduras dentro.
- 3º Regar con aceite y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (162 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	103 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	8 %
H. CARBONO	9 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	14 mg	22 mg	1 %