Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SALTEADO DE BERENJENA, PUERRO Y JAMÓN

1 porcion

INGREDIENTES

- 1 Berenjena
- 1/2 puerro
- Jamón curado, sin grasa
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Saltear las vercuras, añadir el ajo y las especias
2º Saltear las vercuras, añadir el ajo y las especias

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCION (334 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	189 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	353 mg	1180 mg	49 %