



## MIX VERDURAS A LA PLANCHA

 20 minutos

 0.8 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 unidad grande de zanahoria, cruda (60 g)
- 1/4 pieza de pimiento amarillo + 1/4 verde + 1/4 rojo
- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda (90 g)
- 1/2 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra (2 g)
- 2 champiñones
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cortar la cantidad especificada de cada verdura en tiras finas o en trozos pequeños
- 2º colocar 1 cucharada de aceite de coco o de aceite de oliva en la sartén
- 3º insertar las verduras en la sartén y agregar sal
- 4º tapar la sartén para acelerar la cocción, y remover cada tanto hasta que este listo

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (403 g)	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	13 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	27 mg	110 mg	5 %