



## GUISANTES CON AJO Y CEBOLLA

 0.6 porción

### INGREDIENTES

- 150-200 gramos de guisante, congelado, crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sofríe la cebolla y el ajo, añade los guisantes y deja tres minutos más.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (302 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	9 g	26 g	10 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	49 %
SODIO	5 mg	16 mg	1 %