



## EDAMAMES SALTEADOS

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 125 gramos de edamame
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de jengibre [2 g]
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los edamames 7 minutos, colar y saltear con AOVE durante 1 minuto, añadir especias, saltear un par de minutos y por último añadir soja, remover y servir. Fuego medio para saltear. No añadir sal, con la soja es suficiente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (153 g)	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	17 g	34 %
H. CARBONO	11 g	17 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	489 mg	747 mg	31 %