



## MENESTRA DE VERDURAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 60 gramos de guisante, fresco, crudo
- 60 gramos de judía verde, cruda
- 50 gramos de coliflor, cruda
- 50 gramos de brécol, crudo
- 60 gramos de zanahoria, cruda
- 60 gramos de col de Bruselas, cruda

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar las verduras.
- 2º Cocer en un poco de agua con sal hasta que estén tiernas.
- 3º Poner en una fuente de horno con un chorrito de aceite de oliva y un huevo.
- 4º Salpimentar, tapar y dar un golpe de horno.
- 5º Se sirve al momento.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [345 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	200 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	21 %
H. CARBONO	5 g	16 g	6 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	48 %
SODIO	24 mg	82 mg	3 %