



JUDÍAS VERDES HERVIDAS

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de judía verde, cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aclarar con agua y descartar los extremos
- 2º Picar transversalmente en porciones de no más de 2 dedos de largo [o al gusto]
- 3º Llevar agua con algo de sal a ebullición y cuando rompa a hervir añadir, el agua debe de cubrir las judías en todo momento
- 4º Cocer durante 15 minutos aproximadamente. Colar y servir con AOVE y Vinagre

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (182 g)	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	77 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	4 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
SODIO	4 mg	7 mg	0 %