



CALABACÍN A LA PLANCHA

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el calabacín en rodajas finas, colocar en la sartén y retirar cuando comiencen a tostarse.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (128 g)	% DDR
ENERGÍA	26 kcal	33 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	2 mg	3 mg	0 %