



## VERDURAS EN AIR FRYER CON PARMESANO

 20 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 50 gramos de tomate maduro, crudo [opcional] 1 pequeño
- 1/4 de pimiento rojo, pequeño [38 g]
- 1/2 berenjena [90 g]
- 1/2 calabacín, crudo [80 g]
- 1 zanahoria pequeña [45 g]
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]
- 100 gramos de espárrago, verde

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras al gusto.
- 2º Poner las verduras en air fryer salpimentadas con un poco de aceite.
- 3º Picar muy fino perejil, mezclarlo con el aceite y reservar.
- 4º Cuando estén todas asadas, poner la mezcla del aceite y perejil.
- 5º Pon las especias que más te gusten y el queso parmesano por encima [OPCIONAL]

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [360 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	19 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	40 mg	145 mg	6 %