



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 % |