



PISTO DE VERDURAS CON ARROZ

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 5 unidades de tomates cherry
- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda (90 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)
- 50 gramos de arroz blanco seco / 125gr de Arroz hervido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza pelando y rallando el tomate, reserva.
- 2º En una sartén echa un chorrito de aceite. Saltea las verduras cortadas en trozos y los tomates cortados por la mitad. Durante unos 10 min hasta que las verduras estén blandas.
- 3º Añade el tomate rallado y cocina 5 min más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [387 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	285 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	15 %
H. CARBONO	12 g	48 g	18 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	9 mg	33 mg	1 %