



JUDÍAS VERDES HERVIDAS CON PATATA

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de judía verde, cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda

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 los alimentos. El agua debe de cubrir las judías y la patata en todo momento
- 4º Cocer durante 20 minutos aproximadamente o cuando la patata esté blanda. Colar y servir con AOVE y Vinagre

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [360 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	211 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	16 %
H. CARBONO	9 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	9 mg	33 mg	1 %