

PISTO DE VERDURAS

Si no tienes tiempo o ganas de hacerlo, puedes ver vistos comerciales preparados y consultarme

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo [260 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pochar las verduras durante 4 minutos a fuego débil.
- 2º Incorporar el tomate bien troceado y dejar espesar durante 15 minutos.
- 3º Condimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (703 g)	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	252 kcal	13 %
PROTEÍNA	1 g	8 g	15 %
H. CARBONO	4 g	27 g	10 %
AZÚCARES	4 g	26 g	29 %
GRASA	1 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	42 %
SODIO	9 mg	63 mg	3 %