



SETAS SALTEADAS CON AJO Y PEREJIL

1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de seta [200 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las setas en juliana, agregarlas a la sartén bien caliente junto con la cucharada de aceite de oliva, picar el perejil y el ajo finamente y agregarlo a las setas. Agregar especias al gusto. Saltear por unos 8 minutos o hasta que estén doradas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (211 g)	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	102 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	4 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	6 mg	12 mg	1 %