



VERDURAS AL VAPOR

Recetas nutritivas para tu salud...

 10 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de coliflor cruda (100 g)
- 1/2 taza de zanahoria picada cruda (64 g)
- 1 taza de brócoli crudo (88 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 pieza de limón agrio (28 g)
- 1 pizca de sal (6 g)
- 1 pizca de pimienta (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear las verduras según proceda.
- 2º Colocar el brócoli en la vaporera y cocer 5 minutos.
- 3º Añadir la coliflor y cocer 2 minutos más.
- 4º Luego poner también la zanahoria y cocer 3 minutos.
- 5º Por último, dejar cocer y comprobar la cocción.
- 6º Mezclar con el aceite de oliva, sal, pimienta y imon. Sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (206 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	108 kcal	5 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1129 mg	2327 mg	97 %
H. CARBONO	6 g	13 g	4 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	–