



PARRILLADA DE VERDURAS

 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda (360 g)
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 12 unidades de champiñón, crudo (140 g)
- 250 gramos de espárrago triguero, verde

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos y secamos muy bien todas las verduras. Retiramos la tierra de los champiñones y pelamos la cebolla. Para retirar la parte dura de los espárragos trigueros, sujétalos por los dos extremos y dobla hacia abajo como si fueses a partir un palito. Cada espárrago se partirá justo por donde corresponde.
- 2º Cortamos los champiñones por la mitad o en cuartos. Cortamos el resto de las verduras en rodajas más bien gruesas. En el caso del tomate y la cebolla, es mejor colocarlos de lado para cortarlos.
- 3º Calentamos una sartén a fuego fuerte. Las sartenes de hierro aportan un sabor que recuerda a la barbacoa. Cuando esté bien caliente, pincelamos con un poco de aceite y espolvoreamos con un poco de aceite las verduras hasta que estén a nuestro gusto. Es importante comer este plato recién hecho y caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (282 g)	% DDR
ENERGÍA	25 kcal	69 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	14 mg	41 mg	2 %