Fátima Sánchez Martín

JUDÍAS VERDES ESPARRAGADAS (COPIA)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 rebanada de barra de medio de pan blanco, de barra (23 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 180 gramos de judía verde, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar y trocear las judías verdes.
2º Poner un fondo de aceite en una sarten, dorar el plan y retirar.
3º En ese mismo aceite, poner los ajos y retirar también.
4º En el mismo aceite, poner el pimentón y al momento poner las judías verdes.
5º Dar unas vueltas y dejar saltear.
6º Mientras tanto en el vaso de la batidora poner el pan, los ajos y comino (opcional).
7º Cubrir con agua y triturar hasta formar una pasta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (218 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	210 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	13 %
H. CARBONO	9 g	19 g	7 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
SODIO	73 mg	159 mg	7 %