

GUISO DE ACELGAS (COPIA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de patata, cruda
- 1 ración individual de acelga, cruda [250 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar las acelgas y las patatas en trozos grandes.
- 2º Calentar agua en una olla y poner a cocer estos ingredientes y una vez cocidas escurrir.
- 3º Pelar y picar el resto de verdura y sofreír en una sartén con aceite de oliva.
- 4º Una vez sofrito añadir el tomate rallado y el pimentón.
- 5º Por último añadir las patatas y las acelgas y remover.
- 6º Cocinar durante 10 minutos más y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [410 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	207 kcal	10 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	94 mg	384 mg	16 %
H. CARBONO	5 g	20 g	7 %
AZÚCARES	2 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	—