

**SALSA DE PIMIENTOS (PIQUILLO)**

Salsa estupenda para carnes o pescados

 10 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Pimientos de piquillo (100 gr aprox)
- 1/3 de cebolla
- Nata liquida (50 gr = 5 cucharadas soperas)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Pochar la cebolla a fuego medio hasta que esté dorada
- 2º Añadir los pimientos de piquillo y rehogar durante 2 minutos
- 3º Añadir la nata y rehogar durante 5 minutos
- 4º Salpimentar al gusto y batir con la batidora
- 5º Servir

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (212 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 104 kcal  | 220 kcal            | 11 %  |
| PROTEÍNA          | 1 g       | 3 g                 | 6 %   |
| H. CARBONO        | 5 g       | 11 g                | 4 %   |
| AZÚCARES          | 5 g       | 11 g                | 12 %  |
| GRASA             | 8 g       | 18 g                | 25 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 3 g       | 7 g                 | 36 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 11 %  |
| SODIO             | 15 mg     | 32 mg               | 1 %   |