



VEGETALES SALTEADOS, VERSIÓN FÁCIL

Una receta más para que puedas completar esa mitad del plato de 9" con vegetales

15 minutos

30 minutos

2 tazas

INGREDIENTES

- 1 ½ taza Brócoli en trozos [137 g]
- 1 ½ taza Coliflor en trozos [161 g]
- 1 taza de Zanahorias en trozos [128 g]
- 1 cucharadita aceite de oliva [5 g]
- ¼ cucharadita (tsp) Sal [2 g]
- ⅓ cucharadita (tsp) Pimienta [0 g]
- 1 cucharadita (tsp) Polvo de Ajo [3 g]
- 1 cucharadita (tbsp) Queso Parmesano [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el aceite de oliva en un sartén antiadherente a fuego mediano alto, sin dejar que se quemé o humee.
- 2º Dorar los vegetales en el sartén caliente removiendo con frecuencia.
- 3º Salpimentar a gusto.
- 4º Adornar con 1 cucharadita de queso parmesano
- 5º Para un video de cómo preparar esta receta haga click aquí <https://youtu.be/HyXUz3FhqLU>

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA [220 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	105 kcal	5 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	195 mg	428 mg	18 %
H. CARBONO	7 g	16 g	5 %
AZÚCARES	3 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	—