

SALTEADO DE CHAMPIÑONES, ZANAHORIA Y ESPÁRRAGOS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de champiñón, crudo
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda [180 g]
- 1 ración individual de espárrago, verde [300 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia y corta las verduras, los champiñones laminados, las zanahorias ralladas y los espárragos en trozos de 2 dedos.
- 2º Calienta una cazuela con aceite de oliva. Echa los espárragos y un punto de sal. Saltea unos minutos y reserva.
- 3º En la misma cazuela, echa la zanahoria con una pizca de sal. Saltea unos 3 minutos y reserva.
- 4º Por último, echa los champiñones con un poco de aceite y sal. Saltea 5 minutos.
- 5º En un bol, junta todas las verduras. Usa en garniciones, woks o reserva en la nevera tapado, se conserva 5 días.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [270 g]	% DDR
ENERGÍA	26 kcal	70 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	41 mg	111 mg	5 %