

ACELGAS CON PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 60 gramos de patata, cruda
- 150 gramos de acelga, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear la patata. Lavar y picar las hojas acelgas.
- 2º Cocer la patata y acelga junta durante 10 minutos.
- 3º Servir con aceite y pimentón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [220 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 62 kcal | 137 kcal | 7 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 5 g | 10 % |
| H. CARBONO | 7 g | 14 g | 6 % |
| AZÚCARES | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASA | 3 g | 6 g | 8 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 13 % |
| SODIO | 121 mg | 267 mg | 11 % |