



ESCALIVADA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las verduras y pintarlas de aceite de oliva.
- 2º Poner las verduras en el horno precalentado a 180° C durante 45'o hasta que estén tiernas.
- 3º Cuando esten todas asadas, envolver en papel de periódico y dejar enfriar. Una vez frías, pelarlas y servir las a tiras aliñadas con aceite y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [218 g]	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	75 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
SODIO	2 mg	5 mg	0 %