



SALTEADO DE VEGETALES

INGREDIENTES (4 porciones)

3 cdas. **Betis Extra Virgin
Olive Oil & Oregano**
 1/2 pimiento verde, rojo y
 amarillo cortado en tiras
 1 calabacín rebanado
 3 espárragos cortados
 1/2 zanahoria cortada en tiras
 1 cebolla morada rebanada
 1 cda. ajo molido
 sal reducida en sodio
 y pimienta a gusto
 1 cda. pimentón
 1/2 taza vino blanco

Valor Nutricional por servicio:

160 Calorías
 100 Calorías de Grasa
 11g Grasa Total
 1.5g Grasa Saturada,
 0g Trans
 0mg Colesterol
 90mg Sodio
 11g Carbohidratos
 3g Fibra
 4g Azúcar
 2g Proteína

PROCEDIMIENTO

En una sartén a fuego alto, calentar el aceite y agregar todos los ingredientes. Cocinar por 3 minutos aproximados o hasta reducir los líquidos.