



VERDURAS A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de calabacín
- 250 g de berenjena
- 120 g de espárragos trigueros
- 250 g de tomate
- 100 g de champiñón
- 150 g de cebolla
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Calentar la plancha.
- Lavar y cortar en rodajas la verdura (los tomates, se pueden partir por la mitad).
- Poner la verdura sobre la plancha bien caliente, salar y dorar por ambos lados.
- Colocar en una fuente toda la verdura y rociar con el aceite.
- Si se desea, espolvorear con hierbas aromáticas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 8.6 g	Grasas 10.7 g
Kcal 149	Proteínas 3.5 g