



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

VERDURAS CON DIP DE ACEITUNAS

1 porción

INGREDIENTES

- ¼ de taza de apio
- ¼ de taza de zanahoria pelada
- ¼ de taza de aceitunas negras sin hueso
- ¼ de taza de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el apio y zanahoria en palitos.
2. Licuar aceitunas, agua y aceite, hasta obtener una pasta.
3. Servir las verduras con el dip en un recipiente a parte.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	93,1
Proteínas (g)	1,2
Hidratos de Carbono (g)	3
Fibra (g)	1,15
Lípidos (g)	8
Colesterol (mg)	0