

ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS



| Fácil



| 70min.



| 4 raciones



| 1,5 €/ración

INGREDIENTES

- 7 pimientos rojos
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre y sal




ALÉRGENOS

NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

ELABORACIÓN

1. Lavar los pimientos y secarlos.
2. Encender el horno a 190° con calor arriba y abajo.
3. Colocar los pimientos en una bandeja de horno y embadurnarlos con aceite de oliva.
4. Introducir los pimientos en el medio del horno y cocinar a 190° (calor arriba y abajo) durante aproximadamente 30 minutos.
5. Darles la vuelta y cocinar por otros 30 minutos a la misma temperatura.
6. Sacar la bandeja del horno y tapar los pimientos con papel de aluminio.
7. Dejar los pimientos tapados durante 1 hora para que suden y suelten sus jugos.
8. Pelar los pimientos con cuidado después de la hora de reposo.
9. Quitar el papel de aluminio y pelar todos los pimientos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 275 Kcal	hidratos de carbono 14 g	azúcares 13 g	Grasas 22 g	grasas saturadas 3 g	Proteínas 4 g	Fibra 5 g	Sal 0,7 g
---	----------------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------	-------------------------	---------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- En lugar de desechar las pieles de los pimientos, puedes hervir las pieles con un poco de sal y especias para hacer caldo o sopa.
- Si no vas a usar todos los pimientos asados de inmediato, congélalos para consumirlos más adelante. De esta manera podrás disfrutar de los pimientos en cualquier momento sin que se echen a perder.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Raciona bien la cantidad de aceite que añadas a la receta ya que puede influir mucho en la cantidad de calorías y grasa que tenga. Aunque sea una rica fuente de polifenoles, no debemos excedernos.
- Los pimientos tienen hasta tres veces más vitamina C que una naranja. Además, esta vitamina ayudará a la absorción del hierro.