

**GRATINADO DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN**

2 porciones

**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 2 unidades medianas de calabacín, crudo (640 g)
- 1/2 1 unidad de mozzarella fresca HACENDADO (63 g)
- 3 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (39 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Lava y pela en rodajas finas el calabacín y la zanahoria.
- 2º En una fuente, apta parahorno, esparce lo anterior, salpimenta a tu gusto y esparce los quesos por toda la bandeja.
- 3º Métele en el horno a 200°C durante aproximadamente 20 minutos.
- 4º Puedes añadirle un poco de salsa de tomate si lo quieres hacer más jugoso.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (338 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	193 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	31 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	56 mg	188 mg	8 %