

**PASTEL DE PUERRO, PERA Y QUESO DE CABRA**

2 porciones

**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de puerro, crudo (300 g)
- 1 unidad mediana de pera, con piel, cruda (180 g)
- 1 ración individual de queso de cabra, pasta blanda (50 g)
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (15 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Lava los puerros y pícalos en finas rodajas. Pela la pera y córtala en dados.
- 2º En una sartén echa un poco de aceite y saltea el puerro a fuego medio varios minutos, hasta que se quede blandito. Échale una pizca de sal.
- 3º Agrega a la sartén la trozos de pera y saltéalos durante un par de minutos junto con el puerro. Pasado ese tiempo añade el queso de cabra hecho migas y revuelve. Apaga el fuego y reserva.
- 4º Bate los huevos.
- 5º En un recipiente apto para microondas vierte el contenido de la sartén y el huevo batido de manera que se integre todo bien. Mételo en el microondas unos 8 minutos, cuando veas que el huevo está cuajado retíralo. Puedes hacerlo al horno también, entonces mételo a 200º durante 20 minutos o hasta que pinchando con un palillo te salga limpio.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (251 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	4 g	11 g	12 %
GRASA	8 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	77 mg	193 mg	8 %