

**TIMBAL DE VERDURAS AL MICROONDAS (LÉKUÉ)** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 250 gramos de berenjena, cruda
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 gramos de azúcar, blanco
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere [13 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cortamos las verduras en láminas no muy finas y sazónamos con sal y pimienta. Añadimos la pizca de azúcar al tomate triturado y mezclamos bien.
- 2º Colocamos capas de verduras en el estuche de vapor alternando la berenjena, la patata y el calabacín. Cubrimos con el tomate triturado y el queso rallado. Espolvoreamos un poco de orégano y cerramos el estuche. Cocinamos en el microonda a máxima potencia durante 15 minutos.
- 3º Comprobamos que todo está bien cocido; si no lo cocemos durante unos minutos más.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [385 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 40 kcal   | 155 kcal            | 8 %   |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 7 g                 | 14 %  |
| H. CARBONO        | 6 g       | 24 g                | 9 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 10 g                | 11 %  |
| GRASA             | 1 g       | 3 g                 | 4 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 6 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 6 g                 | 25 %  |
| SODIO             | 35 mg     | 134 mg              | 6 %   |