

CALABACÍN A LA PARMESANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 gramos de huevo de gallina, entero, crudo
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [15 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno y cortar el calabacín sin pelar en rodajas a lo largo, como de un centímetro.
- 2º Asar las rodajas de calabacín en una sartén.
- 3º En una fuente de horno, poner un fondo de salsa de tomate y encima colocar las rodajas de calabacín y cubrir con parmesano rallado. Hacer capas para terminar el calabacín

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (183 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	183 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	18 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	82 mg	149 mg	6 %