

TARTA DE ZAPALLITOS

 15 minutos 45 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 6 unidades grandes de zapallito verde [1950 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 3 unidades de huevo de gallina [150 g]
- 2 cucharadas soperas de queso untable [finlandia balance] [60 g]
- 80 gramos de queso cuartirolo light [veronica]
- 300 gramos de masa de hojaldre, cruda - 1 tapa de masa de tarta light

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los zapallitos en cubos medianos, la cebolla y el morrón en cubitos pequeños. En una sartén con un poco de agua saltear la cebolla y el morrón rojo por unos pocos minutos. Sumar los zapallitos y los dejamos dorar por unos 5 minutos. Es importante esperar a que se evapore el agua que largan los zapallitos, sino la tarta va a quedar muy aguada.
- 2º Reservar los zapallitos a un costado hasta que se enfríen o por lo menos estén a una temperatura. Mientras colocamos los huevos con el queso crema y batimos hasta que queden homogéneos.
- 3º Unimos todo y le agregamos el queso en cubitos y la mezcla de cebolla, morrón y zapallitos. Mezclar bien y salpimentar a gusto. Colocar el relleno en una masa de tarta colocada en un molde y llevamos a horno por unos 30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (335 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	258 kcal	13 %
GRASA	5 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
COLESTEROL	27 mg	91 mg	30 %
SODIO	66 mg	220 mg	9 %
H. CARBONO	7 g	22 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	-