

TARTA INTREGRAL DE CALABAZA Y BROCOLI

 20 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de brócoli cocido [368 g]
- 1 ración individual de calabaza, cruda [320 g]
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- 40 gramos de queso cuartirolo - 2 cubos de queso
- 200 gramos de harina integral
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 1 unidad de huevo de gallina [50 g]
- 1 taza de agua [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el brocoli, rallar la calabaza, batir en un recipiente el huevo o las claras, condimentar y agregar las verduras y el queso. Colocar todo dentro de la masa.
- 2º Para la masa: realizar una corona con la harina, agregar en los bordes la sal, incorporar el huevo y el aceite y empezar a mezclar, ir agregando el agua tibia de a poco. La masa debe quedar un poquito pegajosa, esto hará que durante la cocción no se forme una masa dura. Armar la tarta y llevar a horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (299 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	292 kcal	15 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	17 mg	50 mg	17 %
SODIO	28 mg	85 mg	4 %
H. CARBONO	15 g	44 g	15 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	-