



CALABACÍN GRATINADO EN AIRFRYER

 5 minutos
 25 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de calabacín [640 g]
- 30 gramos de queso mozzarella
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra [2 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 40 gramos de tomate frito

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 180-200°C. Lavar los calabacines y cortar por la mitad (a lo largo). Hacerles unos cortes tipo rejilla (en diagonal, primero en una dirección, luego en la otra).
- 2º Introducir en la freidora, añadir sal y pimienta
- 3º Introducir en la freidora con la piel hacia abajo, salpimentar y echar un poquito de aceite por encima. Cocinar a 180°C durante unos 15-20 minutos, vigilando que no se quemen pero que se vayan cocinando.
- 4º Cuando estén en el punto de cocción que nos guste, añadir tomate (opcional), queso mozzarella rallado y un toque de orégano o albahaca. Gratinar a 180-200°C hasta que el queso tenga el tostado que sea de nuestro gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (146 g)	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	61 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	8 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	45 mg	66 mg	3 %