



PASTEL DE CALABACÍN

 20 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g) y un pimiento
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 80 gramos de carne picada de pollo o cerdo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1/4 cucharadita de albahaca (3 g)
- 1/4 cucharadita de orégano (3 g)
- 1 cucharada de concentrado de tomate (14 g) o tomate frito
- 1/4 cucharada de café de pimienta, negra (1 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 calabacín, crudo
- 90 gramos de queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 200 °C
- 2º Picar finamente la cebolla, pimiento y el ajo. Pochar las verduras en aceite de oliva junto con la carne picada. Añadir las especias secas, la pasta de tomate y mezclar bien. Cocinar a fuego lento durante 5-10 minutos o hasta que la carne esté bien hecha. Salpimentar al gusto.
- 3º Pasa por la plancha tiras de calabacín extra finas, apartar. Colocar las tiras en el fondo de una fuente de horno previamente engrasada en AOVE. Añadir la mitad del queso, la carne molida e ir haciendo capas hasta terminar los ingredientes. Terminar con una capa de queso y gratinar .
- 4º Hornear durante 15 minutos o hasta que el queso adquiera un color dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (277 g)	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	499 kcal	25 %
PROTEÍNA	13 g	36 g	73 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	14 g	38 g	54 %
GRASAS SATURADAS	5 g	15 g	76 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
SODIO	463 mg	1283 mg	53 %