



RODAJAS DE CALABAZA A LA NAPOLITANA

 30 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 rodajas medianas de calabaza sin piel
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 2 cubos 3cm de lado de queso por salut bajo en grasa (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar vuelta y vuelta las rodajas de calabaza en el horno o air fryer.
- 2º Una vez que estén doradas, colocarle una rodaja de tomate y el queso por encima. Llevar al horno o microondas por 1 minuto hasta derretir el queso.
- 3º Servir con orégano o condimento para pizza.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (155 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	105 kcal	5 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
COLESTEROL	5 mg	8 mg	3 %
SODIO	56 mg	86 mg	4 %
H. CARBONO	5 g	7 g	2 %
AZÚCARES	3 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	—