



## PUERROS GRATINADOS

Puerros gratinados con cebolla.

🕒 5 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

## INGREDIENTES

- 1.5 unidades medianas de puerro, crudo (225 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 25 gramos de harina de maíz o maicena (una cucharada sopera)
- 100 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada
- 3 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (39 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los puerros y la cebolla en tiras muy finas.
- 2º Saltear los puerros y la cebolla con un poquito de aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto.
- 3º Una vez estén pochados, agregar 1 cucharada de maicena y un chorro de leche.
- 4º Mezclar todo bien y dejar que espese.
- 5º Una vez haya espesado, agregar esto a una fuente de horno, añadir el queso parmesano (u otro de tu preferencia) por encima y gratinar en el horno durante unos 5 minutos aproximadamente.
- 6º Y listo, a disfrutar!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [460 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	479 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	53 %
H. CARBONO	8 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	11 g	13 %
GRASA	5 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	446 mg	2050 mg	85 %