



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 % |