



## TARTA COLORIDA

Tarta colorida

🕒 20 minutos

🕒 45 minutos

🍴 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 100 gramos de zanahoria, hervida
- 1 pieza de huevo cocido (50 g)
- 100 gramos de berenjena, hervida
- 3 gramos de sésamo, semilla
- 3 gramos de chía
- 3 gramos de semilla de lino
- 30 gramos de tapa de tarta

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º hervir las zanahorias ,berenjenas y huevo
- 2º cortar el tomate en rodajas
- 3º verter las verduras y el huevo sobre la masa de tarta, agregarle las semillas
- 4º hornear 20 minutos

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (416 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 63 kcal   | 262 kcal            | 13 %  |
| GRASA             | 3 g       | 12 g                | 18 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 2 g                 | 10 %  |
| COLESTEROL        | 45 mg     | 187 mg              | 62 %  |
| SODIO             | 78 mg     | 325 mg              | 14 %  |
| H. CARBONO        | 6 g       | 27 g                | 9 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 12 g                | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 8 g                 | 33 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 32 g                | —     |