



MILHOJAS DE CALABACÍN, ATÚN Y QUESO MOZZARELLA 2 RYN

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de calabacín
- 3 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido [150 g]
- 135 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 30 gramos de queso mozzarella
- 15 gramos de aceite de oliva, virgen [1 cucharada y media]
- 2 gramos de albahaca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el calabacín en tiras finas y pasar por la sartén
- 2º albahaca
- 3º Picar la albahaca y precalentar el horno a 200º
- 4º Hacer capas en una bandeja, calabacín-tomate-albahaca-atún mozzarella. Terminar la última capa con calabacín mozzarella.
- 5º Llevar al horno hasta que se funda el queso.
- 6º Llevar al horno hasta que se funda el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [532 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	426 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	48 g	96 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	152 mg	806 mg	34 %