



MILHOJAS DE CALABACÍN, ATÚN Y QUESO MOZZARELLA RYN (COPIA)

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 135 gramos de calabacín
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido [100 g]
- 90 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 20 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 [362 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	331 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	64 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	149 mg	538 mg	22 %