Natalia Fernández Naranjo
Técnico Superior en Dietética · 2955

TUMBET MALLORQUÍN

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 porción de salsa de tomate casera (500 g)
- 1 unidad grande de patata, cruda (370 g)
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda (360 g)
- 1 unidad mediana de calabacín (320 g)
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (210 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pelar y cortar la patata en rodajas y hacer una cama en una fuente de horno. Hacer en el horno hasta que estén doradas.
2º Pelar y cortar la patata en rodajas y hacer una cama en una fuente de horno.
3º Pelar y cortar a rodajas el calabacín, la berenjena y el pimiento y hacer a la plancha.
4º Colocar la verdura sobre las patatas uniformemente y verter encima la salsa de tomate casera.
5º Meter todo junto en el horno para que se caliente y se integren los sabores.
6º Salpimentar al gusto en cada paso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (744 g)	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	404 kcal	20 %
PROTEÍNA	1 g	11 g	21 %
H. CARBONO	7 g	53 g	20 %
AZÚCARES	2 g	17 g	19 %
GRASA	2 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	76 mg	566 mg	24 %