

MINI LASAÑAS AIR FRYED

Una exquisita manera de hacer una comida saludable y muy deliciosa con ingredientes naturales

 10 horas

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 8 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [120 g]
- 1/2 guarnición de calabacín, crudo [80 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 50 gramos de queso de cabra, semicurado
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharada soperas de ajo, en polvo [10 g]
- 1 cucharadita de pimentón [2 g]
- 1/2 cucharada de café de pimienta, seca, molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partir rodajas finitas de calabacín
- 2º Mezclar el atún el tomate y las especias en un bol
- 3º Mezclar el atún el tomate y las especias en un bol
- 4º En un molde para el Eid Fryer (en los chinos hay) coger una rodaja de calabacín, añadimos la mezcla y. Por último el queso y repetimos otra vez
- 5º Ponemos el aire Fryer a calentar o pre calentar unos dos minutos a 190° o 200° dependiendo de tu marca, Y a continuación añadirlo cuando pase ese tiempo y dejar a 150° 15 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [298 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	52 %
H. CARBONO	5 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	47 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	201 mg	599 mg	25 %