

TOMATES AL GRATEN CON MOZZARELLA

Receta para 2 personas

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo [150 g]
- 1 unidad comercial de queso mozzarella [125 g]
- 4 unidades de anchoas, en aceite, lata [16 g] sin sal
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada sopera de alcaparra [9 g] bajas en sal
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Lava los tomates y córtalos en rodajas. Escurre bien la mozzarella y trocéala también en rodajas. 2. Pica la cebolla muy fina y colócala en un cuenco. Corta las anchoas en tiras y añádelas a la cebolla junto con las alcaparras, el orégano y el pan rallado. Mezcla bien. 3. Unta con aceite una fuente de horno y coloca las rodajas de tomate y mozzarella intercaladas. Agrega por encima la mezcla anterior y gratina hasta que se funda el queso

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [156 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	180 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	15 g	31 %
H. CARBONO	3 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	7 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	481 mg	752 mg	31 %