



RATATOUILLE DE VERDURAS EN AIRFRYER

Este plato sería para 1 persona por su bajo contenido calórico pero puedes compartirlo, de segundo tienes tu plato que contendrá tus proteínas de la comida

 35 minutos

 2.1 Porciones

INGREDIENTES

- 1 berenjena pequeña
- 1 calabacín pequeño
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Tomate triturado
- Sal, pimienta y orégano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara una salsa de tomate con el tomate triturado y las especias. Poner como base en un molde apto para horno. Viene muy bien las bandejas de aluminio desechables.
- 2º Corta en rodajas (no muy gordas) la berenjena, salarla y taparlas con papel film unos 30 minutos para que "lloren". Corta en rodajas el resto de las verduras.
- 3º Una vez preparadas todas las verduras, las vas colocando sobre la salsa de tomate alternando una rodaja de cada una (como si fuese una serpiente) y las tapas con papel de aluminio. Pon el papel bien estrujado al borde del molde para que no salga volando al cocinar.
- 4º Cocina unos 20-30 minutos a unos 200°. Revisa a la mitad del cocinado, ya que el tiempo depende mucho del aparato.
- 5º OPCIONAL: una vez cocinadas las verduras, puedes gratinarlas con queso.
- 6º DISFRUTA;

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [600 g]	% DDR
ENERGÍA	22 kcal	130 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	14 %
H. CARBONO	4 g	23 g	9 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	55 mg	329 mg	14 %