



CALABACÍN CON CEBOLLA ASADO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de calabacín [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 30 gramos de queso mozzarella
- 20 gramos de queso feta
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta tu calabacín a rodajas y tu cebolla en juliana. En una bandeja para horno, echa un chorrito de AOVE en la base. Coloca el calabacín, la cebolla, reparte tus quesos, otra capa de calabacín y más queso. Termina con el toquecito de orégano por encima y mete al horno 30-40 minutos a 180°C aprox. Si te caben más capas en tu recipiente, ponlas! Siempre que añadas queso entre capas y arriba también.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	162 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	23 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	56 mg	120 mg	5 %