



GRATINADO DE PUERRO Y PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 puerro o puerro y medio
- 1 unidad grande de patata, cruda [370 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 30 gramos de almendra, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiamos y cortamos a rodajas el puerro y la patata pelada
- 2º Ponemos a hervir o cocinar al vapor hasta que quede "al dente"
- 3º Disponemos en una fuente de horno ligeramente engrasada. Aderezamos con una pizca de sal y orégano. Cubrimos de almendra en polvo y un pelín de queso rayado por encima [opcional]
- 4º Horneamos con el gratinador 10 minutos a 200º C.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [635 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	541 kcal	27 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	34 %
H. CARBONO	9 g	59 g	23 %
AZÚCARES	2 g	15 g	16 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	17 g	67 %
SODIO	13 mg	83 mg	3 %