



PASTEL DE ATÚN Y COLIFLOR

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de coliflor, cruda
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, gruyere [26 g]
- orégano
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava la coliflor y córtala en ramilletes. Cuece la coliflor al vapor hasta que esté tierna. Escúrrela y colócala en un recipiente y un tenedor tritura la coliflor con un poco de sal. Reserva.
- 2º Mientras se cuece la coliflor, trocea la cebolla, el pimiento y el tomate. Echa aceite en una sartén y sofríe las verduras que acabas de cortar a fuego medio durante 10 minutos.
- 3º Añade a la sartén el atún y el orégano, y cocina un par de minutos más todo junto.
- 4º Precalienta el horno a 200°C.
- 5º Saca un recipiente apto para horno. Esparce su base con el atún y las verduras salteadas.
- 6º Cubre las verduras con el puré de coliflor que tienes reservado. Añade por encima el queso y más orégano y hornea durante 10 minutos. Termina gratinando durante un par de minutos, hasta que el queso esté crujiente y dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [428 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	300 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	52 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	13 g	14 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	76 mg	327 mg	14 %