



## PISTO DE CALABACÍN CON ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1/2 unidad grande de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 Pizca de sal [5 g]
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, escalfado [80 g]
- 1 lata redonda grande de atún enlatado al natural escurrido [65 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º La forma de elaborarlo es muy sencilla, ya que hay que ir haciendo los ingredientes en función de su tiempo de elaboración. Es decir, de lo que más tarda en hacerse a lo que menos tarda.
- 2º Pelamos los tomates y les quitamos las semillas. Para conseguir que el tomate quede bien pelado, lo ideal es darle unos cortes en la piel y escaldarlos un par de minutos. Con ello la piel sale prácticamente sola.
- 3º Trituramos los tomates y reservamos. Limpiamos de semillas los pimientos. Cortamos los pimientos y los calabacines en trozos pequeños más o menos del mismo tamaño. Pelamos y picamos las cebollas y los dientes de ajo.
- 4º Colocamos un buen chorro de aceite de oliva virgen extra en una olla. Cuando comience a hervir añadimos la cebolla y el ajo previamente picados. A los 5 minutos, y siempre a fuego lento, echamos los pimientos y sofreímos unos minutos. A continuación los calabacines y por último los tomates triturados. Sazonamos, tapamos la cazuela y la dejamos a fuego lento. Hasta que los ingredientes estén en su punto, aproximadamente 45 minutos. Después escurrimos las latas de atún natural y las vertemos en el pisto y lo mezclamos. Por último, rectificamos de sal si hiciese falta. Si añadimos un poco más le damos unas vueltas para que se distribuya bien la sal. Ponemos los huevos encima de la mezcla de verduras terminada y cerramos la tapa durante 10 minutos hasta que se cuajen y servimos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [571 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	327 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	65 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	11 g	13 %
GRASA	3 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	77 mg	438 mg	18 %