Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

PASTEL DE CALABACIN Y BERENJENA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere (13 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 100 gramos de calabacín, crudo
- 100 gramos de berenjena, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar las verduras a lonchas finas.
2º Sazonar cada verdura y pasarla por la plancha.
3º Batir el huevo salpimentado.
4º Montar el pastel, poniendo primero berenjena, tomate y calabacín y así sucesivamente.
5º Terminar con el huevo batido y queso rallado y hornear unos 20 minutos a 180 grados, hasta que dore la superficie.
6º Dejar reposar 5 minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (349 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	205 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	39 mg	134 mg	6 %