



PASTEL DE VERDURAS AL MICROONDAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 50 gramos de leche, desnatada, pasteurizada
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 130 gramos de menestra de verduras, en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén, saltear el ajo picado y laminado.
- 2º Luego, poner el salteado de verduras y rehogar unos minutos.
- 3º Salpimentar, batir el huevo con la leche y poner una pizca de nuez moscada.
- 4º Mezclar muy bien la verdura con el batido de huevo y leche.
- 5º Cocer en el microondas a potencia media unos 7-8 minutos.
- 6º Esperar a que temple antes de desmoldar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [235 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 75 kcal | 176 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 11 g | 22 % |
| H. CARBONO | 6 g | 14 g | 6 % |
| AZÚCARES | 3 g | 8 g | 9 % |
| GRASA | 3 g | 8 g | 11 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 9 % |
| SODIO | 106 mg | 249 mg | 10 % |