



## 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 %