Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Hojaldre de verduras al horno

4 raciones

Ingredientes

- Masa de hojaldre sin gluten
- Tomate tamizado
- Verdura: calabacín, berenjena y zanahoria
- Queso sin lactosa

Elaboración

1. Cortar a rodajas el calabacín y la berenjena
2. Rallar la zanahoria
3. Montar todo
4. Hornear

RECOMENDACIONES

Para una alimentación saludable sería una masa al uso de hojaldre normal. En una alimentación sin restricciones podría ser un queso de cabra o mozzarella.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion