Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Hojaldre caprese

45min · 6 raciones · 302 kcal

Ingredientes

- 1 masa de hojaldre (integral = más saludable)
- 2 tomates y unos cuantos cherrys
- Queso mozzarella (o el que más te guste)
- Aceite de oliva
- Sal
- Tomillo
- Toppings a elegir (los míos: albahaca y cebolla caramelizada)

POR RACIÓN

Proteínas	7,7 g
Grasas	21 g
Hidratos	20 g
Fibra	2,2 g

Elaboración

1. Hornear los tomates con aceite, sal y tomillo durante 30 minutos a 180 grados
2. Extender la masa de hojaldre, añadir el tomate y el queso, y doblar los bordes
3. Hornear otra vez durante 15-20 minutos
4. Añadir los toppings favoritos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition