Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Pastel de calabacín

30min · 4 raciones · 285 kcal

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 calabacín grande
- 1 puerro
- 2 latas de atún
- Sal y pimienta molida
- Aceite de oliva
- Queso rallado
- Un poquito de leche

POR RACIÓN

Proteínas	22 g
Grasas	19 g
Hidratos	8 g
Fibra	1,2 g

Elaboración

1. Trocear un puerro y un calabacín, en rodajas para la decoración y el resto en cuadraditos
2. Añadir una sartén con aceite y pochar muy bien el calabacín y el puerro
3. Pasar a papel absorbente para quitar el agua y el aceite sobrante
4. En un bol, poner cuatro huevos y añadir un poquito de leche, y batir muy bien
5. Añadir dos latas de atún y el calabacín reservado junto con el puerro
6. Añadir un poco de sal, pimienta y queso rallado
7. Remover y mezclar todo, y añadir en un molde con papel vegetal
8. Precalentar el horno y, mientras, añadir queso rallado por encima y decorar con unas rodajitas de calabacín
9. Hornear 30 minutos

RECOMENDACIONES

Si quieres hacerlo más sano y rápido, pon directamente los calabacines troceados finamente sin freír ni nada.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta