



CROCANTES DE VERDURAS EMPANADAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de calabaza
- 200 g de calabacín
- 200 g de berenjena
- 40 g de tomate seco
- 100 g de queso mozzarella
- 60 g de pan rallado apto para celíacos
- 60 g de queso grana padano rallado
- 40 g de semillas de girasol
- 10 g de perejil
- 2 dientes de ajo
- 4 unidades de huevo

LA PREPARACIÓN

- Pela las berenjenas, corta en láminas. Entre dos láminas coloca una feta de mozzarella y 2 tomates secos dependiendo del tamaño de la berenjena.
- Luego presiona, pasa por huevo y termina con la mezcla de pan rallado, queso, semillas, perejil y ajo. Deja reposar en nevera y cocina en horno hasta que estén doradas.
- Pela y corta rodajas de 1 ½ cm la calabaza, realiza un corte como un bolsillo al medio de manera longitudinal. Cocina a partir de agua fría las rodajas ya cortadas 10 minutos después de que hierva el



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.9 g	Grasas 18 g
Kcal 309	Proteínas 20 g

agua. Retira del agua y enfría.

Rellena cada una con la mozzarella y empana. Cocina en horno .

Prepara un puré con los recortes de calabaza y reserva.

- Corta en láminas los calabacines rellena con puré de calabaza y tomates secos. Luego empana y cocina.
- Sirve en caliente todas las verduras .