



ENSALADA TEMPLADA DE CALABACÍN Y JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de judías verdes
- 150 g de calabacín
- 80 g de salsa de tomate
- 1 unidad de huevo
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 2 g de pimienta molida

LA PREPARACIÓN

- Lavar y cocer las judías hasta que estén tiernas.
- Lavar, secar y cortar en lonchas alargadas los calabacines. Colocarlas en una bandeja de horno. Salpimentar y rociar con unas gotas de aceite.
- Hornear unos minutos, sin dejar que se deshaga la pulpa del calabacín.
- Cocer el huevo y rallar. Reservar
- En una fuente disponer las lonchas de calabacín y encima las judías verdes. Añadir por encima el huevo rallado y un chorrito de aceite.
- Servir con la salsa de tomate adornando la fuente o bien en una salsera aparte.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
4.4 g

Grasas
13.3 g

Kcal
158

Proteínas
3.9 g