



LÁMINAS DE CALABACÍN CON VERDURAS (SIN SAL)

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de champiñón
- 250 g de calabacín
- 125 g de pimiento
- 125 g de cebolla
- 2 unidades de huevo entero
- 40 g de aceite de oliva
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Lavar los calabacines y eliminar las puntas, cortar en láminas finas de igual grosor. Reservar las láminas con la piel.
- Pelar y trocear la cebolla, cortar en tiras el pimiento y cortar en pequeños dados el calabacín reservado. Rehogar toda la verdura en una sartén con aceite. Añadir pimienta y dejar que se evapore el jugo.
- Hacer las láminas de calabacín a la plancha.
- Batir ligeramente los huevos y añadirlos a la sartén con la verdura, para preparar un revuelto.
- Poner en una fuente una capa de láminas de calabacín, cubrir con un poco de revuelto y otra capa de láminas de calabacín. Repetir la



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
5.6 g

Grasas
13.9 g

Kcal
175

Proteínas
5.9 g

misma operación terminando con
láminas de calabacín.