



## CALABAZA FRITA

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de calabaza limpia
- 100 g de pan duro
- 2 dientes de ajo
- 20 g de vinagre de Jerez
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de orégano
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Prepara una pasta machacando los ajos, el pan tostado, el vinagre , el orégano y la sal.
- Pica la calabaza en pequeños trozos. En una sartén, con el aceite, pon la calabaza. Sofríe hasta que comiences a notar que se va ablandando y caramelizando al mismo tiempo. Añade el “majao” y deja cocinar unos 5-10 minutos más.
- Sirve como aperitivo sobre unas rebanadas de pan tostado.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.5 g	Grasas 11.3 g
Kcal 176	Proteínas 2.5 g