



# MILHOJAS DE CALABACÍN Y TOMATE CON QUESO

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de tomates maduros
- 500 g de calabacín
- 100 g de queso Mozzarella
- 80 g de queso de cabra de rulo
- 2 unidades de puerro
- 1 unidad de cebolla
- 20 g de azúcar moreno
- 40 g de aceite de oliva
- orégano
- sal
- pimienta

## LA PREPARACIÓN

- Rehoga la cebolla picada en 2 cucharadas de aceite, hasta que estén transparentes; añade los calabacines sin pelar y cortados en rodajas . Rehógalos a fuego suave 10 minutos.
- Escalda los tomates, péralos y corta la pulpa en dados; rehoga los puerros cortados en rodajas en el resto del aceite; añade los tomates y el orégano y cocínalo todo 15 minutos más. Espolvorea el azúcar, sazona con sal y pimienta y cocina, aún, 20 minutos.
- Con ayuda de un aro forma 4 pasteles, a capas, de calabacín,



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.1 g	Grasas 18.5 g
Kcal 281	Proteínas 11.4 g

tomate y láminas de queso,  
terminando con un calabacín y  
espolvoreándolo con un poco de  
orégano y una rodaja de queso de  
cabra.

- Gratínalo en el horno previamente calentado, unos minutos para que el queso se funda.