



TRICOLOR DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de espinacas
- 200 g de cebolla
- 400 g de tomates maduros
- 4 unidades de tomate cherry
- 2 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de comino
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 180° C.
- Pela, lava y corta en juliana las cebollas. Colócalas en una sartén con 2 cucharadas de aceite y una pizca de sal y rehoga durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Escalda los tomates en agua hirviendo durante 1 minuto. Enfríalos con un chorro de agua fría y pélalos. Elimina las semillas, trocea la pulpa y colócalos en una sartén con 2 cucharadas de aceite, los ajos laminados y el comino. Cocina a fuego bajo durante 20 minutos removiendo de vez en cuando.
- Abre los tomates cherry por la mitad y dóralos durante 2 minutos en una sartén. Retíralos y resérvalos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.6 g	Grasas 10.6 g
Kcal 147	Proteínas 4.1 g

- Para preparar las espinacas, retira los tallos y lava las hojas. Cocina las espinacas al vapor durante 10 minutos. Pasado el tiempo, escúrrelas y saltéalas un minuto en una sartén, salpimienta.
- Coloca los aros sobre una bandeja de horno y pon en el interior capas: una capa de espinacas, una de cebollas, una de tomates, y repite las capas. Termina con los tomates cherry.
- Hornea durante 10 minutos a 180°C.