



TERRINA DE CALABACINES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de calabacín
- 300 g de cebolla
- 2 unidades de huevo
- 100 ml de leche de vaca desnatada
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal

LA PREPARACIÓN

- Pica la cebolla en brunoise y pocha en una sartén amplia con aceite de oliva.
- Pica el calabacín en tacos.
- Como el calabacín suele absorber mucho aceite, colócalos en un plato hondo, echa por encima un chorrito de aceite y deja que se hagan parcialmente en el microondas en dos series de 2 minutos. Luego incorpóralos a la sartén con la cebolla y deja que todo se poche durante unos quince minutos hasta que el calabacín casi se deshaga y el conjunto empiece a tomar colores dorados.
- Tritura la verdura con la batidora, y añade los huevos y la leche, mezcla bien dando otro golpe de batidora para que queden bien integrados los ingredientes. Rectifica de sal y pasa a un molde de cake (25 cm) y cocina unos 40



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.2 g	Grasas 13.8 g
Kcal 187	Proteínas 7 g

minutos al baño maría en el horno a 175°, hasta que se pueda meter una brocheta y salga limpia.