

"Pizzetas de calabacín"



INGREDIENTES (4PERS)

- 1 calabacín grande
- 1 bola de queso mozzarella
- 200g Tomates cherry
- Hojas de albahaca fresca
- 5-6 lonchas de jamón cocido

nutrium
Centro de Nutrición y Dietética



ELABORACIÓN

Se corta el calabacín en rodajas gruesas y se salpimenta.

Se ponen sobre una bandeja de horno, preferiblemente en la rejilla, ya que soltarán agua. Se puede poner la bandeja debajo para recoger ese agua que suelten.

Sobre corta el queso mozzarella en láminas finas, los tomates cherry por la mitad o también en láminas, y el jamón curado en pequeños trozos.
(El queso también puede ser en trozos o rallado)

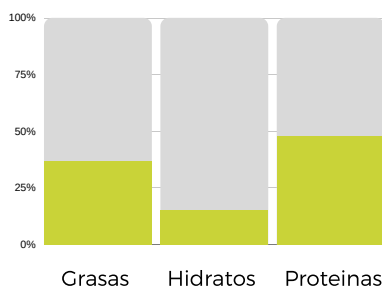
Se van poniendo los ingredientes sobre cada rodaja de calabacín. Mientras, se precalienta el horno a 180°C.

Se hornean durante 20-25 minutos y se consumen calientes, con cubiertos o con la mano!

Es una receta perfecta para involucrar a los niños e introducir la verdura de otra forma a la habitual.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración
Energía	104,23 kcal
Grasas	4,28 g
Hidratos	3,89 g
Proteínas	12,33 g
Fibra	2,69 g
Sal	0,96 g



Consejo:

Prueba las verduras de diferentes modos y tu dieta será menos monótona. este mismo plato se puede elaborar con berenjena, calabaza o rodajas de tomate.