



Tian de verduras del Sol

Corte las verduras en rodajas. Deposite las verduras dentro del Estuche de vapor por variedades ...

Características

Tipo de plato: Entrante

Raciones: 2 Personas

Tiempo: 20 min

Ingredientes

1 tomate, 1 calabacín (80 g), 1 berenjena (90 g), aceite de oliva medio diente de ajo hierbas (sarriette, orégano, albahaca) sal, pimienta

Preparación

Corte las verduras en rodajas. Deposite las verduras dentro del Estuche de vapor por variedades intercalando por líneas. Lamine el ajo y las hierbas, espolvoree sobre las verduras. Sazone con sal y pimienta, riegue con aceite de oliva. Hornee a 180° C durante 15 minutos o al microondas potencia máxima 3-4 minutos.

Tabla nutricional

Kcal ración	Proteínas	Hidratos carbono	grasas
148.82	1.68 g	5.12 g	5.25 g

¿Sabías que...?

Las hortalizas son ricas en Fructo-oligosacáridos (FOS). Este componente es un tipo de fibra soluble con propiedades similares a la fibra dietética. Los FOS son considerados como prebióticos. Tienen la virtud de favorecer el crecimiento de bacterias beneficiosas en nuestra flora intestinal mejorando la barrera inmunológica de nuestro cuerpo.