



CALABAPIZZA (ISAVLOG)

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 6 cucharadas soperas de salsa de tomate, comercial, envasada (90 g)
- 1 Lata de atún claro al natural HACENDADO (80 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharada soperas de queso rallado, genérico (13 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el calabacín con o sin piel (según gusto) en trozos medianos y poner en un bol grande o recipiente para microondas.
- 2º Añadimos el tomate por encima.
- 3º Añadimos la lata de atún al natural.
- 4º Cubrimos con tapadera específica o con papel de film específico para microondas.
- 5º Meter en el microondas a máxima potencia 15-20min.
- 6º En los últimos 2 minutos añadir el queso para gratinar y comprueba si el calabacín está blando

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (441 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	48 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	129 mg	570 mg	24 %