



TIMBAL DE VERDURAS AL MICROONDAS (LÉKUÉ)

 2 porciones**INGREDIENTES**

- 250 gramos de berenjena, cruda
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 gramos de azúcar, blanco
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras en láminas no muy finas y sazónamos con sal y pimienta. Añadimos la pizca de azúcar al tomate triturado y mezclamos bien.
- 2º Colocamos capas de verduras en el estuche de vapor alternando la berenjena, la patata y el calabacín. Cubrimos con el tomate triturado y el queso rallado. Espolvoreamos un poco de orégano y cerramos el estuche. Cocinamos en el microonda a máxima potencia durante 15 minutos.
- 3º Comprobamos que todo está bien cocido; si no lo cocemos durante unos minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [385 g]	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	155 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	14 %
H. CARBONO	6 g	24 g	9 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	35 mg	134 mg	6 %