

PASTEL DE VERDURA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de zanahoria, cruda
- 500 gramos de espinaca, cruda
- 500 gramos de patata, cruda
- 1 vaso grande de leche de coco (225 g)
- 3 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (195 g)
- 3 dientes de ajo, crudo (12 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar al vapor la zanahoria, espinacas y patatas
- 2º Saltear las espinacas con 2 dientes de ajo y reservar
- 3º Con un tenedor, chafar las zanahorias y las patatas ya hervidas
- 4º En un bol poner la verdura, mezclar las zanahorias, las espinacas y las patatas con un huevo cada una, y la leche de coco
- 5º Disponer en una fuente de horno con las tres capas de verduras separadas, una encima de la otra. Hornear media hora.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [965 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	728 kcal	36 %
PROTEÍNA	3 g	30 g	59 %
H. CARBONO	6 g	61 g	24 %
AZÚCARES	2 g	22 g	24 %
GRASA	4 g	37 g	53 %
GRASAS SATURADAS	2 g	24 g	119 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	17 g	69 %
SODIO	62 mg	595 mg	25 %