

GRATINADO DE PUERRO Y PATATA

INGREDIENTES

- 300 gramos de puerro, crudo
- 1 unidad grande de patata, cruda (370 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 50 gramos de almendra, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiamos y cortamos a rodajas el puerro y la patata pelada
- 2º Ponemos a hervir o cocinar al vapor hasta que quede "al dente"
- 3º Disponemos en una fuente de horno ligeramente engrasada. Aderezamos con una pizca de sal y orégano. Cubrimos de almendra en polvo
- 4º Horneamos con el gratinador 10 minutos a 200º C.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	6 %
H. CARBONO	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 %
SODIO	12 mg	0 %