

Tarta de Verduras



Ingredientes para 6 personas

- 250 gramos de harina de trigo integral.
- 250 gramos de calabacín rallado.
- 250 gramos de zanahoria rallada.
- 2 cebollas.
- 200 gramos de champiñón.
- 250 gramos de queso Parmesano rallado.
- 3 huevos.
- 2 tomates.
- 1 cucharada sopera de hierbas provenzales.
- 125 gramos de apio.
- 1 pizca de sal.

Preparación

- 1) Picar finas las cebollas y cortar los champiñones a cuartos. Batir los huevos como para hacer una tortilla.
- 2) Mezclar todos los ingredientes, excepto los tomates que se cortan a rodajas.
- 3) Engrasar un molde para el horno con un poco de aceite, el cual habremos precalentado a 200 °C. Poner en el molde todos los ingredientes colocando los tomates por encima a modo de pizza.
- 4) Cocerlo unos 35 minutos aproximadamente en el horno o 10 en el microondas. Servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 375,41 Kcal.; Proteínas: 24,32 g; Hidratos de carbono: 35,29 g; Grasas: 15,07 g.

Comentario nutricional

Aunque a simple vista no se aprecie, el contenido en verdura es considerable, lo que resulta una receta ideal para aquellas personas reticentes a tomar verduras.

La combinación de sus ingredientes hace de esta receta una excelente fuente de fibra, y por tanto un plato perfecto para pacientes con diabetes por su bajo índice glucémico.