

TARTA DE VERDURAS



Ingredientes para 4 personas

- ✓ 250 gramos de harina de trigo
- ✓ 250 gramos de calabacín rallado
- ✓ 250 gramos de zanahoria rallada
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 200 gramos de champiñones
- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 tomate
- ✓ 1 cucharada de hierbas provenzales
- ✓ 125 gramos de apio
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 250 gramos de queso parmesano rallado

Preparación

- 1) Picar finas las cebollas y cortar los champiñones a cuartos. Batir los huevos como para tortilla.
- 2) Mezclar todos los ingredientes, excepto el tomate que se ha de cortar a rodajas.
- 3) Engrasar un molde para el horno, 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.

Valor nutricional (por ración)

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

Comentarios

Es una forma ideal de tomar verduras. Además se trata de una excelente fuente de fibra gracias a los champiñones y el resto de verduras por lo que favorece la motilidad intestinal y ayuda a regular los niveles de colesterol en sangre.