

PATATAS RELLENAS DE VERDURAS



Ingredientes para 2 personas:

- ✓ 500g patata
- ✓ 2 cebollas pequeñas
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 berenjena
- ✓ 1 calabacín
- ✓ 1 loncha de queso light
- ✓ 20g de aceite de oliva
- ✓ 2g Sal

Preparación:

Primero, se lavan las patatas y se ponen a cocer con la piel. Mientras, se pone una sartén con un chorro de aceite de oliva virgen. Se pica la cebolla muy fina y los ajos muy finos también. Se echan a la sartén y se doran. Cuando estén blandos se incorpora el pimiento troceado muy fino en cuadrados previamente lavado, se pela el calabacín, se trocea y se añade a la mezcla. La berenjena se lava, se pica y se incorpora también. Los dos tomates pelados se trocean y se incorporan. Se le echa una pizca de sal y se deja hacer a fuego lento sobre 20-25 minutos.

Cuando estén las patatas cocidas, se les corta un trozo por arriba y se le extrae el relleno dejando un poquito con la piel. Se introduce el revuelto de verduras previamente cocinado en su interior y se le coloca un trocito de loncha de queso encima. Se mete al horno 5 minutos a gratinar y cuando tenga color dorado se saca y se emplata. La patata que sobra la esmagamos para obtener un puré y le echamos un chorrito de aceite de oliva virgen. La emplatamos junto al resto del plato y lo servimos.



Calibración del Plato

Kcal	375
Prot (g)	10,1
Hc (g)	44,1
Lip (g)	13,1
Fibra (g)	11,89
Colesterol (mg)	8,5
Na (mg)	325,69