

---PATATAS GRATINADAS CON ANCHOAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 720 g de patatas = 4 unidades medianas
- 85 g de anchoas = 1 lata
- 33 g de queso rallado = 3 cucharadas soperas

Para la bechamel:

- 30 g de mantequilla = 2 nueces
- 30 g de harina = 3 cucharadas soperas rasas
- 400 ml de leche semidesnatada = 2 tazas
- Pimienta blanca
- Nuez moscada



FORMA DE PREPARACIÓN:

Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas longitudinalmente en rodajas de $\frac{1}{2}$ cm de grosor. Utilizar la mitad de ellas para hacer una capa que cubra la fuente o bandeja rectangular a utilizar.

Cortar cada anchoa en 4 trozos y repartirla sobre la cama de patatas. Con la otra mitad de patatas cubrir las anchoas haciendo una segunda capa.

Hacer la bechamel, espolvorear queso rallado por encima y meter en el horno a 180° durante 25 minutos aproximadamente.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	301	13,3	31,5	3,3	12,8	48,6

---REVUELTO DE VERDURAS---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 huevos (240 g)
- 2 pimientos del piquillo asados (40 g)
- ½ bandeja de champiñones (100 g)
- 2 cucharadas soperas de guisantes (50 g)
- 4 cucharadas soperas de tomate triturado natural (60 g)
- 1 zanahoria pequeña (60 g)
- ½ cebolla pequeña (50 g)
- 1 calabacín pequeño (100 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- 1 ajo (5 g)
- Sal y pimienta



FORMA DE PREPARACIÓN:

Se cuecen los guisantes unos 10 minutos y se reservan.

Se rehoga la cebolla y la zanahoria y se añaden los champiñones y el calabacín. Cuando se ablanden las verduras se echa el tomate triturado natural. Finalmente añadimos los guisantes y los pimientos troceados.

Pasados unos minutos se ponen los huevos removiéndolos hasta que cuaje la mezcla.

Salpimentar. Opcionalmente se puede añadir leche para suavizar el revuelto. También se puede añadir taquitos de jamón york.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	182,5	8,85	5,1	2	14,1	0