Pastel de Calabaza de Verano

Prep:

10 minutos

Total:

40 minutos

Sirve:

6 - 8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
Oval Baking Dish
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud. Cathy utiliza alimentos naturales, locales y de temporada como inspiración para desarrollar planes de comidas y recetas, enseñando en clases prácticas y educando a sus clientes.
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Los alimentos naturales son tus aliados para mantener una buena salud y hacer frente a tus problemas de salud durante toda la vida. Este es un plato super simple de calabaza de verano, calabacín, tomates y hierbas aromáticas frescas. Cortar todas las verduras se hace fácil gracias a la máquina Saladmaster.

2 calabacines, lavados y cortados con Cono #5
2 calabazas de verano, lavadas, peladas y cortadas con Cono #5
1 cebolla mediana, cortada con Cono #2
3 dientes de ajo, pelados y picados
4 tomates medianos, lavados y cortados a rodajas
½ taza de pan rallado integral, preferiblemente orgánico (30 g)
¼ taza de mezcla de plantas aromáticas, frescas, picadas, (albahaca, perejil y un poco de romero) (7 g)
sal y pimienta al gusto

Preparación :

1. Precalienta el horno a 350°F/177°C.
2. Pon las rodajas de calabacín en el fondo de una fuente oval para horno, cubriendo por completo la base.
3. Sazona el calabacín con sal y pimienta.
4. Pon ½ rodajas de tomate encima de las rodajas de calabacín, cubriéndolo por completo.
5. Espolvorea ½ de pan rallado y ½ de la mezcla de hierbas por encima de las rodajas de tomate.
6. Espolvorea la cebolla y el ajo por encima de la mezcla de pan rallado.
7. Pon las rodajas de calabaza de verano encima, formando otra capa.
8. Sazona la calabaza de verano con sal y pimienta.
9. Pon lo que queda de las rodajas de tomate formando otra capa sobre la calabaza de verano.
10. Espolvorea lo que queda de pan rallado y de la mezcla de hierbas por encima de las rodajas de tomate.
11. Tapa y hornea a 350°F/177°C durante 20 - 30 minutos hasta que la calabaza esté tierna.
12. Si te gusta que la parte superior se dore, pon al grill durante unos minutos.

Consejos:

- Añade parmesano rallado, pecorino romano o queso feta sobre las capas de verduras si lo deseas.
- Este plato está delicioso caliente o a temperatura ambiente.
- No hornear excesivamente para que los ingredientes se mantengan tiernos pero no blandos.

Información nutricional por ración

Calorías: 72
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 801mg
Carbohidratos: 15g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 5g
Proteína: 4g
Basado en 6 raciones utilizando 2 cucharaditas de sal y 1 cucharadita de pimienta