

# HUEVO AL PLATO



**RACIÓN:** 4 NIÑOS ENTRE 4-6 AÑOS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 MINUTOS DE PREPARACIÓN

**DIFICULTAD:** FÁCIL

## INGREDIENTES

100 gr de zanahoria

80 gr de cebolla

80 gr de pimiento verde/rojo

120 gr de calabacín

400 gr de tomate triturado

80 gr de mozzarella

40 ml de AOVE

Orégano( al gusto)

Albahaca( al gusto)



## PREPARACIÓN

- 1.** En primer lugar, cortamos todos los ingredientes y en una sartén comenzamos a pochar la cebolla con un poco de aceite de oliva virgen extra, agregamos la zanahoria, los pimientos, y después el calabacín, el tomate triturado natural y las especias.
- 2.** Cuando todo esté cocido triturar y poner en un recipiente para horno, añadir el huevo y agregar la mozzarella por encima.
- 3.** Por último llevar al horno precalentado a 180 grados por unos 5 minutos y gratinar hasta que esté a su gusto. y ¡listo!

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
<b>Energía [kcal]</b>	<b>184</b>	<b>2140</b>	<b>8,6</b>
Proteínas [g]	6,4	36	17,8
Calcio [mg]	178	800	22,3
Fósforo [mg]	136	700	19,4
Magnesio [mg]	29,7	180	16,5
Hierro [mg]	0,99	10	9,9
Zinc [mg]	0,8	10	8,0
Yodo [µg]	6,3	130	4,8
Flúor [µg]	1,3	1500	0,0867
Selenio [µg]	4,2	30	14,0
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,1	0,86	11,6
Vit. B2 Riboflavina [r	0,13	1,3	10,0
Vit. B6 Piridoxina [m	0,23	1,1	20,9
Vit. B12 Cianocobala	0,13	1,7	7,6
Eq. Niacina [mg]	1,9	14,1	13,5
Ac. Fólico [µg Activid	47,2	250	18,9
Vit. C Ac. Ascórbico	29,8	55	54,2
Ac. Pantoténico [mg]	0,66	4	16,5
Biotina [µg]	5,7	14	40,7
Vit. A [µg Eq. de reti	480	700	68,6
Vitamina D [µg]	0,02	5	0,4
Vit. E [mg Eq. de alfa	2,1	8	26,3
Vitamina K [µg]	13,5	30	45,0