



# Pastel de calabacín, atún y queso

2 personas

## Ingredientes

200 gr de calabacín	100 ml de leche
100 gr de puerro troceado	100 gr de atún al natural
30 gramos queso rallado	3 huevos
2 cucharadas de AOVE	Pimienta
Orégano y sal	Nuez moscada



## Preparación

1. Lava y corta en láminas finas los calabacines. Deposita en un recipiente, adereza con un poco de AOVE y sal, y cocina en el microondas durante 6 minutos a máxima potencia.
2. Bate los huevos, la leche, el atún, la nuez moscada y el orégano.
3. Escurre el agua de la cocción del calabacín e incorpóralo a la mezcla del huevo.
4. Unta el fondo de una fuente apta para horno con un poco de AOVE y vierte la mezcla.
5. Añade queso rallado por encima y cocina a 180 grados en el horno durante 15 minutos.

## Consejos Saludables:

- Cocinar al **vapor en el microondas** es una **técnica culinaria sencilla, limpia y rápida**. Apoyarnos en los pequeños electrodomésticos para **ahorrar tiempo** nos ayuda a conseguir nuestros objetivos de manera más sostenible.
- Introduce **nuevas especias** como la nuez moscada, el curry o el Ras el hanut para **potenciar el sabor** de tus elaboraciones. ¡Te encantarán!
- **¡Desmárcate del ruido de tu entorno** eligiendo recetas y alimentos saludables! Te proporcionarán saciedad, nutrientes y energía para tu día a día. Como esta combinación de huevos, hortalizas y grasas saludables.

