

Bocaditos de Tomate y queso gratinados

El tomate se emplea en prácticamente cualquier tipo de ensalada o de salsa. Sin embargo, en esta receta es el protagonista del plato. Se corta en rodajas y se cubre con diferentes tipos de queso que, además de poseer un sabor que combina muy bien con el del tomate, aportan proteínas, calcio y grasas. Un plato sencillo y sano que sorprenderá a nuestros comensales. El tomate es una hortaliza rica en vitaminas, minerales y sustancias con acción natural que le aporta su característico color rojo.

Ingredientes (4 personas):

4 huevos
4 lonchas de jamón cocido
200 g de queso Camembert
200g de puré de patata
1 pimiento rojo
Vinagre
Sal

Elaboración:

1. Escalfar los huevos en agua hirviendo con sal y un chorro de vinagre, durante 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Preparar 4 cazuelitas de ración individual y colocar el puré de patata en el fondo de cada una, el jamón cocido cortado en juliana por el borde, el huevo escalfado en el centro, con unas tiras de pimiento encima y por último, una loncha de queso cubriéndolo todo.
3. Gratinar las cazuelitas en el horno durante 2 o 3 minutos, hasta que se funda el queso.

Tiempo total de elaboración: 2 horas.

Información Nutricional:

Valor energético: 245.8 kcal
Proteínas: 18.9 g
Lípidos: 14 g
Hidratos de carbono: 10.8 g
Fibra: 197 g