

## ---CALABACINES GRATINADOS CON JAMÓN SERRANO---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 600 g calabacines tiernos = 3 calabacines grandes
- ③ 200 g de jamón serrano = 5 lonchas
- ③ 10 g de aceite de oliva = 1 cucharada sopera
- ③ Queso rallado
- ③ Sal



#### Para la bechamel:

- ③ 30 g de mantequilla = 2 cucharadas soperas
- ③ 30 g de harina = 2 cucharadas soperas
- ③ 400 ml de leche = 2 vasos grandes
- ③ Sal, pimienta blanca y nuez moscada

### FORMA DE PREPARACIÓN:

Cortar los calabacines longitudinalmente (a lo largo) en finas capas, añadirles sal y pasarlos a la plancha con una cucharada de aceite de oliva.

Poner los calabacines en una fuente cubriendo el fondo de misma, añadir el jamón serrano cortado a tiras y volver a cubrir con otra capa de calabacines.

Preparar la salsa bechamel derritiendo la mantequilla en una sartén, añadir la leche y la harina y remover hasta que espese, salpimentar y añadir nuez moscada, si se desea.

Verter la bechamel sobre la fuente, poner por encima queso rallado y gratinar en el horno a 180 ° durante 15-20 minutos.

### FICHA

#### NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	373	23,3	12,6	2,4	24,9	91,1

## ---HUEVOS RELLENOS DE ATÚN Y ALCAPARRAS---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 480 g de huevos = 8 huevos medianos
- ③ 112 g de atún al natural = 2 latas pequeñas
- ③ 100 g de alcaparras = 1 bote pequeño
- ③ 50 g de mayonesa comercial = 2 cucharadas soperas
- ③ Sal



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Cocer los huevos colocándolos en abundante agua fría salada y dejar hasta que empiece a hervir. Tapar y apagar el fuego dejándolos 10 minutos más hasta que se terminen de hacer por dentro.

Abrir los huevos por la mitad a lo largo y retirar las yemas, reservamos 4 de ellas.

Mezclar la mayonesa con las yemas cocidas, el atún y las alcaparras y rellenar los huevos que hemos dispuesto en una fuente boca arriba sobre las hojas de lechuga lavadas, que podrán servir como guarnición del segundo plato.

Rallar las yemas que habíamos reservado y adornar con unas cuantas alcaparras.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	393	20,6	2	0.38	22,5	455

## ---ARROZ CON LECHE, CANELA Y LIMÓN---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 100 g de arroz = 1 taza
- ③ 750 ml de leche semidesnatada = 3 tazas
- ③ 100 g de azúcar = 4 cucharadas soperas
- ③ 4 g de canela molida = 2 cucharadas
- ③ 1 corteza de limón
- ③ 1 ramita de canela



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Cocemos el arroz en agua hasta que hierva durante 10 minutos. Colamos y refrescamos el arroz.

Mientras, ponemos a hervir la leche con la rama de canela y la corteza de limón. Procurar que la corteza no contenga pulpa blanca para que no amargue. Dejar durante 5 minutos a fuego suave.

Retiramos la corteza de limón y la ramita de canela y añadimos el arroz. Cocemos de esta forma durante 10 minutos removiendo de vez en cuando y un minuto antes de retirar del fuego echamos el azúcar sin dejar de remover.

Guardamos en nevera y al servir espolvoreamos con canela.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	284	8.3	54.6	0.89	3.3	11.8