

FRITTATA DE CALABACÍN Y CHAPATA



| Fácil



| 40 min.



| 6 raciones



| 1,02€/ración

Receta de: Chef Ottolenghi

INGREDIENTES

- 500 g de pan tipo chapata, sin la corteza, troceado (250 g)
- 200 ml de leche semidesnatada
- 200 ml de nata para montar
- 2 dientes de ajo grandes, prensados
- 6 huevos grandes
- $\frac{3}{4}$ de c.c de comino molido
- 80 g de queso parmesano, rallado
- 2 calabacines medianos, rallados gruesos
- 25 g de hojas de albahaca, troceadas
- 2 c.c de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



Fuente: istockphotos

Precio Total: 6,10 €

ALÉRGENOS



LACTEOS



HUEVOS



CONTIENE
GLUTEN


ELABORACIÓN

1. **Precalentar** el horno a 180 °C.
2. En un cuenco mediano, **mezclar** el pan, la leche y la nata. **Tapar** y dejar reposar durante 30 minutos para que el pan absorba la mayor parte del líquido.
3. En un bol grande, **poner** los ajos, los huevos, el comino, 50 g de parmesano, $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta. Remover y añadir el pan y el líquido que éste no haya absorbido, seguido del calabacín y la albahaca. **Mezclar** con delicadeza.
4. **Calentar** una fuente en el horno durante 5 minutos. Sacarla del horno, untarla con aceite y verter la mezcla anterior. **Nivelar** la superficie y **hornear** durante 20 minutos. **Espolvorear** la frittata con el parmesano restante y **hornearla** 20 o 25 minutos más, hasta que esté bien cuajada. Al insertar un cuchillo

**alimentación
consciente.**

en el centro, deberá salir limpio, y la parte superior se haya dorado. **Dejar reposar** durante 5 minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 326 kcal	Hidratos de carbono 33,2 g	Azúcares 3,1 g	Grasas 23,3 g	Grasas saturadas 7 g	Proteínas 15 g	Fibra 3,2 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha el pan sobrante:** si tienes pan que ya está un poco duro, puedes usarlo en esta receta. Solo córtalo en trozos pequeños y sigue el proceso de preparación.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Acompaña con una fuente de verduras adicionales:** sirve la receta con una guarnición de vegetales al vapor, asados o en ensalada para aumentar la ingesta de fibra y nutrientes.