

# ZARANGOLLO



Fácil



50 min.



4 raciones



1,10 €/ración

## INGREDIENTES

- 4 calabacines
- 2 cebollas tiernas
- 2 patatas
- 2 huevos
- 3 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Sal y Pimienta



## ALÉRGENOS



## ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas, lavar y cortar en cubos. Lavar el calabacín y cortar de igual modo.
2. Poner en la olla un poco de aceite y cocinar las hortalizas a fuego muy lento y tapadas de forma que el agua de las verduras se vaya perdiendo poco a poco y cocine la patata.
3. Salpimentar e incorporar orégano y tomillo opcionalmente.
4. Cuando todo está bien cocinado añadir los huevos y un poco de sal, mover y dejar cocinar un momento hasta que estén cuajados.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	495 kcal	25 g	12,2 g	27,7 g	5 g	18 g	5,8 g	0,5 g

### NUTRI-SCORE



#### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aunque la receta original es con calabacín, prueba hacer la misma receta con otras verduras que tengas disponibles en casa, por ejemplo. berenjena.

#### CONSEJOS CONSCIENTES

- Aprovechas los meses de junio, julio y agosto para hacer muchas recetas con calabacín, estará de temporada.