

Brécol con Atún Gratinado

Los pescados son ricos en proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA), vitaminas y minerales, que contribuyen al normal funcionamiento del corazón y del cerebro. Y es especialmente importante que lo consuman los niños porque mejora su desarrollo neurológico.

INGREDIENTES:

- 750g Brécol
- 300g Atún fresco o de lata al natural
- 100ml Leche semi
- 100ml Queso de untar light
- 20g Queso Parmesano rallado
- 1 Cucharadita cebolla o ajo en polvo
- ¼ Cucharadita Pimienta molida (opcional)

3
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Cortar el brécol en ramillete, hervir 5-7 minutos, escurrir o cocinar en el microondas con dos cucharadas de agua 6-8 minutos, tapado y a máxima potencia. Colocar en bandeja apta para el horno.
2. Encender el grill del horno (si tu microondas tiene grill, también lo puedes utilizar para luego gratinar)
3. Calentar la leche 1 minuto al microondas, añadir el queso de untar, pimienta y la cebolla en polvo (o ajo).
4. Cortar el atún en tacos, adicionar a la bandeja del brécol y salsear con la mezcla de queso.
5. Espolvorear con el parmesano
6. Gratinar 5 minutos con la bandeja a mitad horno (si usas microondas, con un par de minutos será suficiente)