



GUATLES AMB ROMER

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 4 unitats de guatla
- 50 g de romer
- 30 g de mantega
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Pica molt fi el romer i després treballa'l amb una part de la mantega.
- Posa un poc de mantega amb romer a l'interior de cada guatla ja preparada per a la cocció.
- Unta les guatles amb la resta de la mantega i distribuïx-les en una plata.
- Cuina-les al forn microones amb el recipient destapat durant 5 minuts a potència màxima.
- Sala-les lleugerament i acaba la cocció 5 minuts més. Deixa-les en repòs 2 minuts i servix-les.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 5.2 g	Grases 10.6 g
Kcal 229	Proteïnes 28 g