



CALABACINES RELLENOS DE ATÚN Y PIMIENTOS + VASITO DE ARROZ INTEGRAL 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1/2 unidad grande de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 4 cucharadas soperas de salsa de tomate, comercial, envasada [60 g]
- 2 Latas de atún claro al natural HACENDADO [160 g]
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, gruyere [26 g]
- 2 Vasos arroz de arroz integral 1 minuto BRILLANTE [250 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el calabacín [cuanto más grande mejor, sino emplea dos] y córtalo por la mitad. A su vez cada mitad córtalo a lo largo de manera que te queden cuatro trozos grandes, serán los trozos que posteriormente rellenarás.
- 2º En una cazuela con suficiente agua pon a cocer los trozos de calabacín. Pasados 15 minutos retíralos, deja que se enfríen un poco y, con una cuchara, retira la pulpa o carne de su interior. Pica la carne del calabacín y resérvala.
- 3º Lava el pimiento y córtalo en tiras o trozos pequeños. También corta la cebolla en trozos pequeños.
- 4º En una sartén echa un poco de aceite de oliva y sofríe a fuego medio durante 5-6 minutos el pimiento, la cebolla y la carne del calabacín que tenías reservada.
- 5º Cuando las verduras estén tiernas vierte en la sartén el atún, previamente escurrido de sus latas, y la salsa de tomate. Mezcla bien los ingredientes.
- 6º Rellena los trozos de calabacín con el contenido de la sartén y ¡directo a la mesa!
- 7º Si quieres añadir queso, añade la cucharada de queso rallado y calientalo en modo grill en el microondas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [445 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	396 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	54 %
H. CARBONO	11 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	7 g	7 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	44 mg	198 mg	8 %