

CALABACÍN RELLENO DE CARNE

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- medio morron crudo
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 4 cucharadas soperas de carne picada, sazónada, para relleno, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 2 rebanadas de queso port salut [56 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el calabacín entero, y una vez cocido cortar al medio y retirar la pulpa sin llegar demasiado a los bordes.
- 2º Mezclar la carne con la pulpa del calabacín y condimentar con sal y pimienta.
- 3º Rehogar la cebolla, el pimiento y la carne molida.
- 4º Rellenar las 2 mitades del calabacín con la mezcla y terminar la cocción en horno con queso para gratinar por encima. Servir cuando esté dorada la superficie.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [428 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	511 kcal	26 %
GRASA	10 g	42 g	65 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	44 %
COLESTEROL	24 mg	101 mg	34 %
SODIO	159 mg	682 mg	28 %
H. CARBONO	2 g	7 g	2 %
AZÚCARES	1 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	-