

CALABACÍN RELLENO DE CARNE MOLIDA (COPIA)

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 unidades de queso en lonchas, para fundir [38 g]
- 10 gramos de pimienta roja, 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]

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 pimienta 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 [410 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	427 kcal	21 %
GRASA	9 g	35 g	54 %
GRASAS SATURADAS	3 g	13 g	64 %
COLESTEROL	17 mg	69 mg	23 %
SODIO	208 mg	852 mg	36 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	—