



## CALABACINES REDONDOS RELLENOS AL HORNO

Deliciosos calabacines rellenos, puedes acompañarlo con arroz, cuscús o con lo que más te apetezca

 4 porciones

## INGREDIENTES

- 1400 Kg de calabacín [4 unidades de 350 g cada uno] puede ser el redondo o de cualquier otra variedad
- 170 gramos de cebolla (una mediana)
- 100 gramos de zanahoria (una mediana)
- 143 gramos de atún, enlatado en aceite de oliva, escurrido
- 2/4 de bote de tomate concentrado (aquí es un poco según si te gusta que sepa bastante al tomate concentrado o no tanto), puedes utilizar tomate frito si lo prefieres
- 100 gramos de queso mozzarella
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g] (para sofreír la cebolla y demás)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Quitar la pulpa de los calabacines y reservar para después.
- 2º Picar la cebolla y zanahoria, y saltear con el aceite de oliva virgen extra en la sartén, añadir también la pulpa del calabacín, cocinar bien.
- 3º Una vez cocinado añadir el atún y el tomate concentrado, queso, añadir también sal y especias al gusto, cocinar un poco más.
- 4º Una vez bien cocinado el relleno, empezar a rellenar los calabacines y por encima poner un poco más de queso.
- 5º Hornear unos 40 minutos a 200 °C [dependiendo un poco de cada horno].

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [492 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	252 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	43 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	11 g	13 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	49 mg	240 mg	10 %