

Z

Receta rica y fácil! Una manera diferente de sumar verduras.

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de zapallito verde [650 g]
- 6 cucharadas soperas de carne picada [120 g]
- 2 rebanadas de queso port salut [56 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1/2 taza de pimiento cocido [68 g]
- 1 diente de ajo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir los zapallitos hasta que estén tiernos, cortar por la mitad y ahuecarlos con cuchara.
- 2º Saltear con rocío vegetal o agua la cebolla, el pimiento y el ajo. Incorporar la carne picada y dejar que se cocine.
- 3º Saltear con rocío vegetal o agua la cebolla, el pimiento y el ajo. Incorporar la carne picada y dejar que se cocine.
- 4º Picar la pulpa de los zapallitos y mezclarla con la carne. Incorporar el queso cortado en cubitos y condimentar.
- 5º Rellenar los zapallitos. Colocarlos en una asadera y calentar en horno hasta gratinar el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1021 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	655 kcal	33 %
GRASA	4 g	42 g	64 %
GRASAS SATURADAS	1 g	12 g	60 %
COLESTEROL	14 mg	140 mg	47 %
SODIO	106 mg	1085 mg	45 %
H. CARBONO	3 g	35 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	42 %
PROTEÍNA	4 g	42 g	-