



CALABACÍN RELLENO DE CARNE (AIRFRYER/HORNO)

Puedes cambiar el calabacín por pimiento o berenjena por ejemplo.

 20 minutos
 10 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 4 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [60 g]
- 30 gramos de queso mozzarella
- 150 gramos de carne picada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir o hacer al vapor el calabacín entero, y una vez cocido cortar al medio y retirar la pulpa con una cuchara sin llegar demasiado a los bordes.
- 2º 2 opciones: 1- Mezclar toda la carne con un poco de sal y especias [orégano, pimienta...], las verduras picadas y el tomate triturado [también se podría usar frito] y directamente rellenar el calabacín. 2- Hacer un sofrito con el ajo, las verduras y la carne y luego rellenar el calabacín y solo gratinarlo durante unos minutos.
- 3º Meter en la airfryer. 1- Si se ha metido la carne en crudo, esperar a que esté cocinada [aprox 10 minutos] para añadir el queso y gratinar. 2- Si se ha metido la carne ya cocinada, añadir el queso directamente para gratinar un par de minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [319 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	310 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	36 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	7 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	171 mg	545 mg	23 %