

CALABAZAS RELLENAS DE QUINOA

1 hora y 20 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de calabaza T.B.A
- 150 gramos de quinua var. [T.B.A]
- 200 gramos de garbanzo, hervido
- 20 gramos de almendra [T.B.A]
- 100 gramos de espinaca hoja cruda [T.B.A]
- 10 gramos de cúrcuma
- 10 gramos de aceite de oliva
- 5 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º retira las semillas de las calabazas y colócalas en una fuente de horno con papel para horno. asa a 200 grados unos 55 minutos
- 2º cuece la quinua durante 20minutos, escurre y reserva. Vacía las calabazas con cuchara con cuidado
- 3º saltea la pulpa, la quinua, los garbanzos, las almendras. después de unos minutos añade las espinacas, y rehoga un minuto mas
- 4º rellena las calabazas con la mezcla, espolvorea con una pizca de cúrcuma y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [374 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	453 kcal	23 %
GRASA	3 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	134 mg	501 mg	21 %
H. CARBONO	18 g	68 g	23 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	42 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	—