



CALABACÍN RELLENO

 30 minutos
 40 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- Carne picada de cerdo
- 2 piezas mediana alargada [180 gramos] de calabacín, crudo o berenjena
- 1 bolsa de verdura congelada mixta
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, mozzarella
- 4 cucharadas soperas de salsa de tomate, evitar con azúcar y aceite de girasol
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partir las calabacitas por la mitad.
- 2º Salmipientar y agregar 1 diente de ajo en la verdura y a la sartén con 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen. Una vez cocinados agregar la carne y cocinar a fuego lento tapado hasta que tome un color rosadito. [No cocinar por mucho tiempo ya que se meterá al horno después].
- 3º Rellenar las calabacitas con la mezcla. Rociar un poco de salsa de tomate y rocía el queso rallado. Meter la horno en un recipiente a 180 grados C durante 20min.
- 4º Sacar del horno y servir el platillo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	12 g	41 g	81 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	98 mg	336 mg	14 %