



ZAPALLITOS RELLENOS

Riquísimos

 30 minutos

 30 minutos

 4 unidades

INGREDIENTES

- 4 zapallitos redondos grandes (800 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria (90 g)
- 1/2 morrón (50g)
- 2 huevos enteros (100g)
- 2 fetas finas de queso por salut descremado (60g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo, pimentón, pimienta y sal a gusto.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la parte de arriba de los zapallitos y sacar el interior con cuidado para no romper la estructura que después hay que rellenar.
- 2º Llevar esos zapallitos sin su relleno 10 minutos al horno.
- 3º Mientras cortar la cebolla, rallar la zanahoria, cortar el morrón y cocinar en una sartén sin aceite hasta que estén blandos. Abórdate siempre de tener agua hirviendo cerca para evitar agregar materia grasa y agregar humedad con el agua. Condimentar con ajo en polvo, pimentón, sal y pimienta a gusto, o con los condimentos que más te gusten.
- 4º Una vez blandos los vegetales agregar por último el relleno de los zapallitos cortado irregularmente y dejar que se cocine unos minutitos más.
- 5º Retirar los zapallitos del horno y dejar a un costado.
- 6º En un recipiente mezclar los vegetales salteados con el huevo, agregar esa mezcla en cada uno de los zapallitos que pre cocinamos previamente.
- 7º Poner un poquito de queso por salut arriba de cada uno de los zapallitos y cocinar unos 20 minutos o hasta que estén cocidos.
- 8º Ideales para acompañar con una ensalada fresca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 UNIDADES (520 g)	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	255 kcal	13 %
GRASA	2 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	43 mg	225 mg	75 %
SODIO	40 mg	210 mg	9 %
H. CARBONO	4 g	19 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	–