

CALABACINES RELLENOS DE TOMATE Y QUESO .

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 ración individual de queso fresco, [50 g]
- 1 unidad de tomate crudo [75 g]
- 1 unidad mediana de calabaza, crudo [320 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los calabacines por la mitad y retirar la pulpa con una cucharilla.
- 2º Cortar el tomate en dados y el queso y mezclar con la pulpa del calabacín.
- 3º Rellenar los calabacines.
- 4º Poner las mitades en una bandeja y meter al microondas 5 minutos. Deben quedar al dente y luego poner en un bandeja de horno.
- 5º Llevar al horno bajo el grill hasta que se dore.
- 6º Espolvorear con perejil picado y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [192 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	102 kcal	5 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	2 mg	3 mg	1 %
SODIO	34 mg	66 mg	3 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	–