Isaac Irizar
Nutriólogo · 7144885

CALABACITAS RELLENAS DE ATÚN

Estas calabacitas rellenas son una opción baja en calorías y rica en proteínas. Con una mezcla de atún y vegetales, son deliciosas y fáciles de hacer.

15 minutos
25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 4 Piezas grandes de calabacín bebe (64 g)
- 2 Latas de atún en agua enlatado y drenado (180 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1 Pieza de tomate (111 g)
- 1/4 Taza de queso panela (22 g)
- 3 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar las calabacitas: • Lava las calabacitas y córtalas por la mitad a lo largo. • Con una cuchara, retira el centro (las semillas) para formar un espacio donde colocar el relleno. Reserva la pulpa que retires.

2º Preparar el relleno: • En un sartén, calienta un poco de aceite en spray y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. • Añade el tomate picado y la pulpa de las calabacitas. Cocina durante 3 minutos. • Agrega el atún escurrido, sal y pimienta al gusto. Cocina por 2 minutos más, mezclando bien.

3º Rellenar las calabacitas: • Coloca las calabacitas en una bandeja para hornear y rellénalas con la mezcla de atún. • Espolvorea un poco de queso panela rallado encima de cada calabacita.

4º Hornear: • Precalienta el horno a 200 °C. • Hornea las calabacitas durante 10 minutos, o hasta que el queso se derrita y las calabacitas estén suaves.

5º Servir: • Retira del horno con cuidado y sírvelas calientes. Estas calabacitas son ideales para una cena ligera pero satisfactoria.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (420 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	334 kcal	17 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
COLESTEROL	18 mg	76 mg	25 %
SODIO	206 mg	867 mg	36 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	49 g	–