

CALABAZA RELLENA

 20 minutos 1 hora 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de calabaza, cruda
- 500 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 2 unidades medianas de cebolla blanca, cruda [280 g]
- 100 gramos de cebollino, crudo
- 250 gramos de queso en porciones, descremado
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la calabaza y sacar las semillas (usar solo la parte hueca).
- 2º Cocinar la calabaza en el horno o hervida sin retirar la cascara hasta que esté tierna pero aún firme (que no se dearme)
- 3º Mientras la calabaza se está cocinando, comenzar con el relleno, picar la cebolla, el ajo y saltearlo en aceite de oliva.
- 4º Cortar el pollo en cubos y agregar al salteado. Cocinar hasta que el pollo esté cocido. Luego agregar la cebolla de verdeo
- 5º Cortar el pollo en cubos e incorporar y agregar al salteado.
- 6º Condimentar con sal, y pimienta.
- 7º Rellenar la calabaza con la cebolla de verdeo y pollo. Colocar el queso por encima.
- 8º Llevar a horno fuerte unos 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	334 kcal	17 %
GRASA	3 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
COLESTEROL	24 mg	98 mg	33 %
SODIO	194 mg	776 mg	32 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	10 g	41 g	—