



CALABAZAS CON ARRACHERA Y QUESO

 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de arrachera cruda cortada en cubos pequeños
- 2 piezas de calabacita alargada cruda cortadas a la mitad a lo largo [222 g]
- 100 gramos de queso manchego rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina la arrachera marinada hasta que se dore ligeramente.
- 2º Remueve el centro de las calabacitas y rellena con la preparación anterior y un poco de queso, ásalas en un sartén, tapa y cocina hasta que gratine el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (171 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	252 kcal	13 %
GRASA	8 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	19 mg	33 mg	11 %
SODIO	32 mg	55 mg	2 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	17 g	28 g	—