



## CALABACÍN RELLENO DE POLLO AL PAPILOTE

15 minutos  
45 minutos  
2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 100 gramos de judía verde, congelada, cruda
- 1 unidad grande de patata, cruda (370 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (27 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida (3 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 300 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el calabacín y córtalo por la mitad. Vacíalo con una cuchara, deja el grosor suficiente para que no se rompa en el horno.
- 2º Pela la patata y trocéala. Ponla junto con la carne del calabacín con agua a cocer 15-20 minutos.
- 3º Pela y ralla la zanahoria. Corta el apio en juliana. Trocea la pechuga de pollo.
- 4º En un bol, mezcla las verduras troceadas, la judía verde congelada y la pechuga. Añade 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, las especias y la sal. Mezcla todos los ingredientes. Ya tenemos el relleno listo.
- 5º Colocamos el relleno dentro de las 2 mitades de calabacín. Enrollamos cada mitad en papel de aluminio (en papillote) y lo horneamos durante 15 -20 minutos a 200-220º.
- 6º Mientras se hornea el calabacín haremos un pure con la patata y la carne del calabacín. Añadimos una cucharada de aceite y salpimentamos al gusto.
- 7º Sirve un poco de pure en el fondo del plato, encima el calabacín y otro poco de puré sobre el calabacín a modo de salsa.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (579 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	475 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	41 g	81 %
H. CARBONO	6 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	34 %
SODIO	132 mg	762 mg	32 %