



CALABACÍN RELLENO DE MERLUZA Y GAMBAS

🕒 25 minutos
🕒 25 minutos
🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera colmada de mayonesa, aceite de oliva [25 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 100 gramos de merluza, cruda
- 100 gramos de gamba quisquilla, congelada
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partimos los calabacines por la mitad y los hacemos 10 minutos en el microondas a máxima potencia
- 2º Sacamos la pulpa.
- 3º En una sartén ponemos aceite de oliva , doramos los dientes de ajos, añadimos la pulpa del calabacín, agregamos la merluza, los gambones, un poco de sal y removemos.
- 4º Rellenamos las mitades de los calabacines, añadimos la mayonesa por encima y gratinamos 15 minutos en el horno a 200º

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [486 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	458 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	39 g	79 %
H. CARBONO	1 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	6 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	115 mg	558 mg	23 %