



CALABACÍN RELLENO DE LENTEJAS RYN

1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de calabacín
- 200 gramos de lenteja, en conserva
- 40 gramos de queso mozzarella, rallado
- 45 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado o 45 gramos de pimiento rojo, crudo
- 25 gramos de cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 2 gramos de ajo, en polvo
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar los calabacines y cortar por la mitad, hacerle unos cortes en el interior
- 2º Meter los calabacines en el horno a 180 grados 10-15m. Pasado ese tiempo y con la ayuda de una cuchara sacar lo del interior
- 3º Sofreír la cebolla en una sartén y cuando empiece a coger color añadir el tomate o pimiento, el ajo en polvo y la carne de los calabacines. Pasados unos 10m añadir las lentejas, (lavadas y escurridas), salpimentar al gusto.
- 4º Rellenar la piel de los calabacines con el sofrito, echar el queso por encima y poner a gratinar en el horno, unos 5m a 220 grados
- 5º Rellenar la piel de los calabacines con el sofrito, echar el queso por encima y poner a gratinar en el horno, unos 5m a 220 grados

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (572 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	405 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	52 %
H. CARBONO	6 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	57 %
SODIO	188 mg	1075 mg	45 %