



CALABACITAS RELLENAS CHAMPIÑONES

Receta para 2 Calabacitas cortadas por la mitad, rellenas de champiñones y cuadritos de pollo bañados en salsa de tomate y gratinados con un poco de queso rallado.

 30 minutos
 40 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 2 piezas mediana alargada (180 gramos) de calabacín, crudo
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, gruyere (26 g) o el que tengas en casa
- 4 cucharadas soperas de salsa de tomate, comercial, envasada (60 g) hipertensos, reducido sal o natural
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partir las calabacitas por la mitad.
- 2º Salmipientar y agregar 1 diente de ajo en trocitos a los champiñones en un sartén con 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen o aguacate. Una vez cocinados agregar el pollo picado en cuadritos y cocinar fuego lento tapado hasta que tome un color rosadito. (No cocinar por mucho tiempo ya que se meterá al horno después).
- 3º Rellenar las calabacitas con el pollo y los champiñones. Rociar un poco de salsa de tomate y rociar el queso rallado. Meter la horno en un recipiente a 180 grados C durante 20min.
- 4º Sacar del horno y servir el platillo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	12 g	41 g	81 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	98 mg	336 mg	14 %