



CALABACÍN RELLENO DE ATÚN

Calabacín relleno de atún, tomate, pimiento rojo, cebolla y zanahoria.

 20 minutos
 30 minutos
 1 Ración

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 150 gramos de tomate frito con aceite de oliva
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 latas redondas grandes de atún, enlatado al natural, escurrido [130 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [105 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el calabacín por la mitad de manera horizontal, para que así te quedan 2 mitades iguales.
- 2º En una cazuela con suficiente agua pon a cocer los trozos de calabacín. Pasados 15 minutos retíralos, deja que se enfríen un poco y, con una cuchara, retira la pulpa o carne de su interior. Pica la carne del calabacín y resérvala.
- 3º Luego, corta la cebolla, el pimiento y la zanahoria en trozos pequeños.
- 4º En una sartén echa un poco de aceite de oliva y sofríe a fuego medio durante 5-6 minutos las verduras previamente cortadas y la carne del calabacín que tenías reservada.
- 5º Cuando las verduras estén tiernas añade la sal, la pimienta negra, el atún, previamente escurrido de sus latas, y el tomate frito. Mezcla bien los ingredientes.
- 6º Rellena las 2 mitades de calabacín con esta mezcla y disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (785 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	443 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	42 g	84 %
H. CARBONO	4 g	35 g	13 %
AZÚCARES	2 g	19 g	21 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	30 %
SODIO	316 mg	2478 mg	103 %