



## CALABACÍN RELLENO DE SOJA TEXTURIZADA

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 50 gramos de soja texturizada
- 60 gramos de cebolla blanca, cruda
- 60 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 80 gramos de queso fresco, tipo Burgos: envasado
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1/2 lata pequeña de champiñón, en conserva (63 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hidratar la soja con agua
- 2º pesar y cortar las verduras
- 3º sofreír la cebolla y añadir el tomate cuando este dorado, añadir además los champiñones escurridos
- 4º cuando este hidratada la soja juntarlo con el sofrito
- 5º meter en un horno/air fryer el calabacín partido en dos
- 6º meter el sofrito dentro del calabacín con el queso por encima
- 7º darle un toque final de calor para fundir el queso

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (567 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	467 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	41 g	82 %
H. CARBONO	5 g	28 g	11 %
AZÚCARES	2 g	13 g	14 %
GRASA	4 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	116 mg	660 mg	27 %