

**CALABACITAS RELLENAS DE CARNE MOLIDA**

Recetas nutritivas para tu salud...

30 minutos

45 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de calabacita alargada cruda [111 g]
- 1 porción de carne molida popular de res [40 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1/4 taza de puré de tomate enlatado [63 g]
- 1 porción de queso manchego [25 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la calabacita a la mitad, utiliza una cuchara para retirar el relleno de la calabacita.
- 2º Calienta una olla con aceite, agrega la cebolla y el ajo, sofríe.
- 3º Agrega la carne molida y cocina hasta que se dore ligeramente, sazona con sal y pimienta al gusto.
- 4º Vierte el puré de tomate y cocina por 15 minutos.
- 5º Rellena las calabacitas con la carne molida, cubre con queso, acomoda en una charola para horno, vierte un poco más de puré de tomate y coloca un aluminio.
- 6º Hornea por 15 minutos a 180C y listo sirve y decora con hojas de perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [287 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	326 kcal	16 %
GRASA	8 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	8 mg	24 mg	8 %
SODIO	818 mg	2346 mg	98 %
H. CARBONO	7 g	19 g	6 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	—