

CALABÍN RELLENO DE ARROZ



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 0,75 €/ración

INGREDIENTES

- 175 g arroz integral
- 2 calabacines medianos
- 1 cebolla
- ¼ pimiento
- 200 g calabaza
- 2 dientes de ajo
- 2 c.s. aceite
- Sal, pimienta y tomillo



ALÉRGENOS

ESTA RECETA NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA.

ELABORACIÓN

1. Pre-calentar el horno a 200°C
2. Cortar los calabacines por la mitad de manera longitudinal. Quitar un poco de pulpa con una cuchara.
3. Poner el arroz a hervir y reservar.
4. Poner los calabacines en la bandeja de horno, sazonar con sal, tomillo y aceite y meter en el horno 15 min.
5. Poner el resto del aceite en una sartén, rehogar el ajo laminado y la cebolla picada durante 2 min.
6. Añadir el pimiento picado, mezclar y cocinar 2 min más.
7. Añadir la calabaza cortada en cubos pequeños. Mezclar y cocinar 3 min.
8. Mezclar con el arroz, sazonar con sal, pimienta, tomillo al gusto. Rellenar los calabacines y servir.

IFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	220 Kcal	38,5 g	5,9 g	4,0 g	0,7 g	5,6 g	3,8 g	0,1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza la pulpa del calabacín para cremas o como parte del relleno.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Gracias al arroz y a los vegetales, esta receta tiene un alto contenido en fibra, vitaminas y minerales.