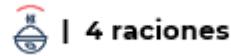


CALABAZA CON CHORIZO



| 15 min.



| 1 €/ración

INGREDIENTES

- 500 g calabaza
- 2 chorizos
- 30 ml vinagre
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal.



ALÉRGENOS



SULFITOS

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la calabaza en dados de aproximadamente 1 centímetro.
2. Calentar 2-3 cucharadas de aceite en una sartén y añadir la calabaza. Rehogar unos minutos hasta que quede tierna.
3. Añadir el vinagre y sal al gusto. Cocinar 2-3 minutos a fuego medio.
4. Cortar el chorizo en trocitos, rehogar en otra sartén.
5. Servir una porción de calabaza con unos trocitos de chorizo y condimentar con un poco de orégano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía 465 Kcal	hidratos de carbono 5,6 g	azúcares 3,8 g	grasas 42,2 g	grasas saturadas 16,1 g	proteínas 14,1 g	fibra 2,1 g	sal 2,3 g
------------	---------------------	------------------------------	-------------------	------------------	----------------------------	---------------------	----------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Comprar la calabaza entera evita sobre embalajes. Además de ser más económica.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Congela la calabaza pelada y limpia en una bolsa para congelado. La tendrás lista para cuando la necesites.