

CALABAZA CON CHORIZO



| Fácil



| 15 min.



| 4 raciones



| 1 €/ración

INGREDIENTES

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




ALÉRGENOS



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. Coertar 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

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