



Calabaza rellena de verduras



4 Personas.



90 Minutos.



Fácil.

Ingredientes

- 1 calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 pimientos verdes
- 1/2 calabacín
- 5 champiñones
- 1 puerro
- 1 cucharada de harina de trigo
- 150g de tomate triturado
- 150ml de leche de almendras
- Sal
- Pimienta negra molida
- Perejil fresco

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
331	15,99 g	39,36 g	6,63 g

Información adicional: Una receta que nos aporta una gran ración de verduras y grasas cardiosaludables como es la del aceite de oliva. Si incluimos además, una ración de proteínas como pollo o atún, conseguimos un plato muy completo nutricionalmente.

1



Cortamos la calabaza transversalmente por la mitad y le retiramos las pepitas. La disponemos en una bandeja de horno, rociamos aceite de oliva y horneamos durante 1 hora a 200 °C.

2



Mientras se hornea la calabaza, preparamos el relleno: partimos los pimientos verdes en pequeños dados, el calabacín en triángulos, los champiñones en láminas y el puerro en rodajas. Cocinamos las verduras en una sartén con un poco de aceite de oliva y las doramos.

3



Añadimos una cucharada de harina, removemos y vertemos el tomate y la leche de almendras. Salpimentamos, removemos de nuevo y cocinamos durante 5 minutos.

4



Con las calabazas ya horneadas, las vaciamos con ayuda de una cuchara, trituramos el interior y lo mezclamos con las verduras anteriores. Rellenamos las mitades de calabaza, decoramos con perejil fresco y... ¡a disfrutar!

