Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Raviolis de calabacín

20min · 2 raciones · 380 kcal

Ingredientes

- 1 calabacín
- Queso en lonchas (de cabra)
- Jamón cocido en lonchas
- 1 huevo
- Harina de almendras
- Aceite de oliva virgen extra en spray
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	25 g
Grasas	28 g
Hidratos	8,7 g
Fibra	3,7 g

Elaboración

1. Cortamos el calabacín en finas láminas, salpimentamos y reservamos.
2. Colocamos dos láminas de calabacín cruzadas, ponemos un poco de queso y jamón cocido, lo cerramos en forma de paquetito y seguimos así hasta gastar todo el calabacín.
3. Batimos el huevo, ponemos la harina en un plato, pasamos los raviolis por huevo y harina de almendras y los colocamos en la bandeja del horno.
4. Cuando los tengamos todos, añadimos un poco de aceite de oliva y llevamos al horno unos 20-25 min a 180 grados.
5. Retiramos del horno y servimos calientes.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya