Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Calabaza con queso feta

4 raciones · 337 kcal

Ingredientes

- 1 calabaza
- Queso feta
- Queso mozzarella
- 2 o 3 dientes de ajo
- Perejil fresco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

POR RACIÓN

Proteínas	15 g
Grasas	21 g
Hidratos	27 g
Fibra	2 g

Elaboración

1. Precalienta el horno a 180°
2. Corta la calabaza en rodajas y quítale las semillas
3. Mete las rodajas de calabaza en el horno a 180° durante 35 minutos
4. Mientras, haz una salsa de ajo y perejil con 3 dientes de ajo, perejil fresco y aceite de oliva machacado
5. Saca la calabaza y añade el queso feta (1 cuadradito sobre cada rodaja de calabaza), la salsa y queso mozzarella
6. Hornea con el calor residual hasta que se derrita el queso y solo queda disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition