

Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

APERITIVOS / ENTRANTES

Mini pastelitos de calabacín

6 raciones 164 kcal

Ingredientes

- 2 calabacines
- 1 cebolla
- 3 huevos
- Queso rallado
- Lonchas de pavo
- Un puñadito de piñones (opcional)
- Orégano
- Sal
- Pimienta molida
- Perejil
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	10 g
Grasas	12 g
Hidratos	5,5 g
Fibra	1,4 g

Elaboración

1. Lavamos y troceamos los calabacines y la cebolla.
2. Ponemos aceite en una sartén y freímos la cebolla a fuego medio.
3. Pasados unos minutos, añadimos el calabacín y dejamos que se hagan removiéndolo de vez en cuando, al menos 15-20 minutos. (Añadimos sal y pimienta molida).
4. Batimos los huevos y los echamos en un bol grande junto con los calabacines, el pavo, el queso, el orégano, el perejil y los piñones, y mezclamos todo bien (retirando el aceite sobrante primero).
5. Ponemos la mezcla en un recipiente para horno (molde de muffins), sin que rebose.
6. Horneamos unos 20 minutos a 180° con el horno previamente precalentado, y sacamos cuando estén cuajados y dorados.

RECOMENDACIONES

Ideales para aperitivos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta