Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Calabaza rellena de atún

30min · 2 raciones · 484 kcal

Ingredientes

- 1 calabaza pequeña
- 1 o 2 latas de atún (dependiendo del tamaño)
- Aceite de oliva
- Queso rallado
- Romero
- Orégano
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta molida al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	30 g
Grasas	22 g
Hidratos	51 g
Fibra	4,1 g

Elaboración

1. Partimos la calabaza por la mitad y la tapamos con film transparente.
2. La pinchamos con el tenedor y la metemos en el microondas durante 5-6 minutos para que se ablande.
3. Con la ayuda de una cuchara sacamos las pipas de dentro y rellenamos con atún.
4. Añadimos un chorreón de aceite, pimienta molida, ajo en polvo, sal, romero, orégano y queso rallado.
5. Horneamos durante 20-25 minutos a 180 grados con el horno calentado previamente, calor arriba y abajo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta