

CALABACINES RELLENOS

INGREDIENTES:

- 2 calabacines medianos
- 2 zanahorias
- 1 cebolla grande
- Un bote de tomate tamizado
- Una taza de taquitos de jamón
- Mozzarella rallada
- Especias: cúrcuma, pimienta, sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- 01.** Partir los calabacines por la mitad a lo largo, hacer cortes transversales, salpimentar y poner al microondas unos 3 min o hasta que se ablande la carne para poder sacarla
- 02.** Picar el resto de verduras y sofreír o hacer en el microondas con un poco de aceite 3-4min.. Añadir los tacos de jamón y las especias.
- 03.** Rellenar los calabacines y poner queso por encima. Meter en el horno o grill unos 10-15min hasta que dore el queso.



Se puede variar el relleno en cuanto a tipos de verduras y alimentos proteicos se refiere (soja texturizada, tofu, huevo duro, atún...)