



Zapallitos rellenos con camarones

VCT: 140,1Cal.

Ingredientes		Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Zapallitos	300 gr.	9	3	--
Camarones	25 gr.	--	5	0.35
Espinacas o acelgas	50 gr.	1.5	0.5	--
Aji	20 gr.	0.6	0.2	--
Queso magro	25 gr.	--	6	3.75
Sal	c/s	--	--	--
		11.1 gr.	14.7 gr.	4.1 gr.
		44.4 cal.	58.8 cal.	36.9 cal.
		31.69%	41.97%	26.33%

Preparación

- Cortar las bases de los zapallitos para apoyararlos.
- Cortar las tapas.
- Colocar en una placa para horno con sal.
- Hornear de 15 a 20 minutos.
- Hervir las espinacas previamente lavadas, procesar.
- Vaciar el interior de los zapallitos.
- Cocinar en un recipiente con rocío vegetal el aji, y los camarones. Agregar la pulpa de los zapallitos.
- Rellenar los zapallitos con la preparación anterior.
- Cubrir cada zapallito con un trozo de queso y colocar en horno fuerte durante 2 minutos.
- Acompañar con la espinaca.

