

Calabaza rellena

🕒 Total:
01:00h

🕒 Elaboración:
00:40h

**Para 1
ración:**

734,8
kcal

52,4gr
HC

58,5gr
proteína

30,0gr
grasa

10,7gr
fibra



PREPARACIÓN DE LA CREMA DE CALABAZA:

- Elegimos el tipo de calabaza que queremos, a mi me gusta la cacahuete o cucurbita para rellenar.
- Vaciamos las calabazas y reservamos el interior, separando las pepitas de calabazas. Si hemos seleccionado la cucurbita, deberemos de coger trozos de calabazas ya cortados o una cacahuete para sacarle más relleno.
- Pelamos y reservamos los boniatos.
- Calentamos una olla, e introducimos los trozos de calabaza y los trozos de boniato. Dejamos que se haga bien durante 30 min a fuego lento, aderezar al gusto (sal, pimienta...). Cuando ya esté, lo trituramos todo hasta obtener una crema y reservamos para hacer el relleno.

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

- Troceamos el puerro, las zanahorias y trozos de calabaza, lo añadimos a la sartén con un poco de aceite, hasta que se poche.
- Añadimos la carne picada del pavo, y removemos hasta que se haga bien. Vamos aderezando al gusto.
- Una vez veamos que la carne no está cruda, añadimos la crema de calabaza obtenida

Ingredientes para 4:

-  1000 gramos de calabaza de cacahuete
-  2 boniatos (500 gr.)
-  1 puerro (89 gr.)
-  3 zanahorias grandes (216 gr.)
-  1000 gramos de carne picada de pavo
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
-  40 gramos de queso mozzarella rallado
-  2 cucharadas de aceite de oliva (26 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

5 HC

5.5 proteína

3 grasa

antes, y removemos. La idea es de que quede jugoso, pero no caldoso!

- Cuando ya la tengamos al gusto, solo queda rellenar las calabazas, añadir queso mozzarella por encima y al horno unos 15 min.

- Y listo!

Comentarios:

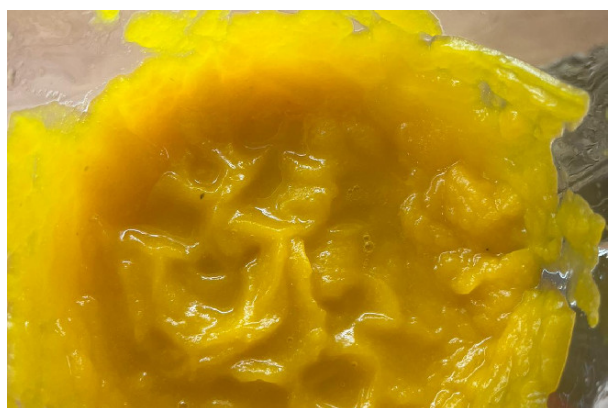
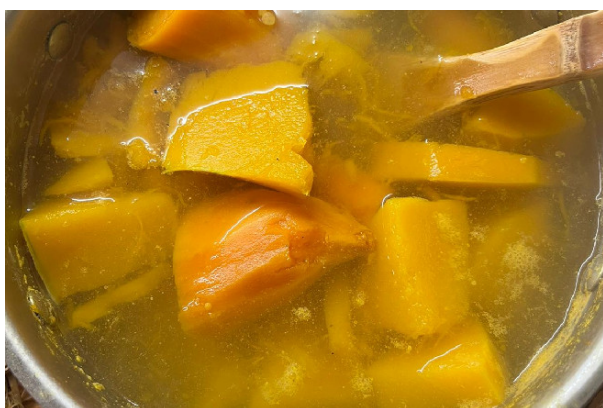
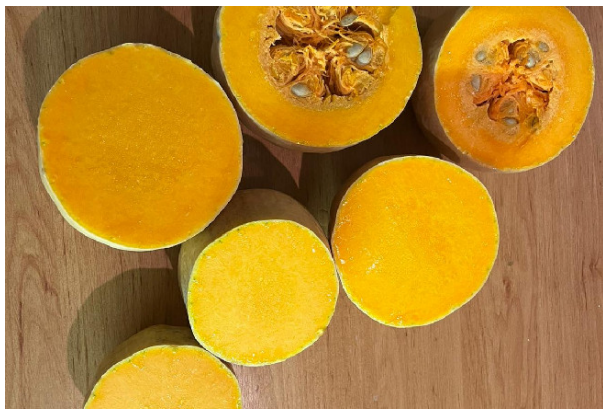
- Las calabazas cacahuete tiene para sacar más relleno, pero las cucurbita, quedan muy elegantes después con la tapa.

-En el relleno se puede poner lo que quieras, a mi me gusta poner zanahorias de colores, puerro, y trozos de calabaza restantes.

-Aconsejo que la crema de calabaza se haga 1 día antes, para que coja más cuerpo.

- Se puede hacer con soja texturizada en el caso de alimentación vegana, y sustituir el queso por uno vegano, o bechamel vegana.

-Es una comida perfecta para impresionar a los invitados!





Autor/a:

Cristina Fernández

nutriciondigestiva.es

 [@nutriciondigestiva_](https://www.instagram.com/nutriciondigestiva_)