

## 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.

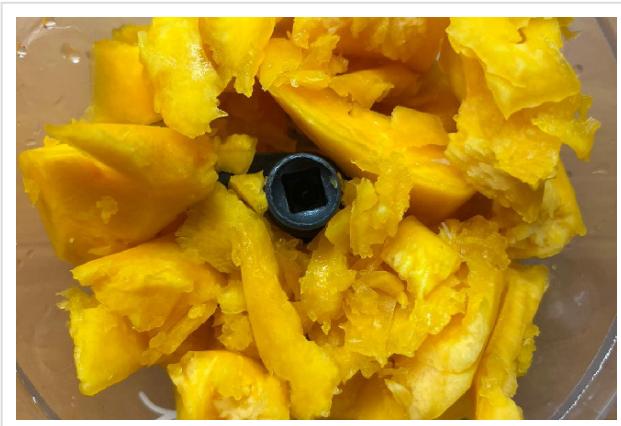
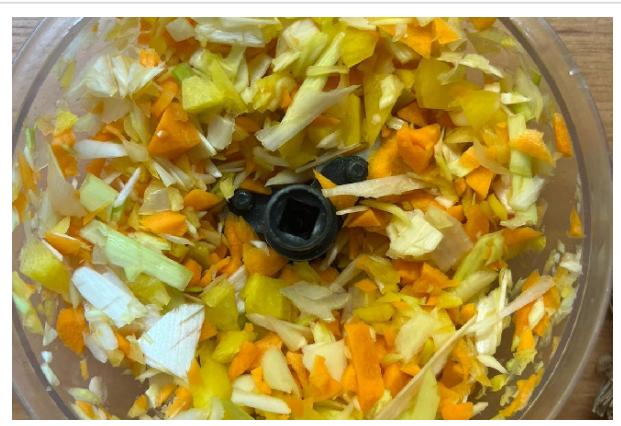
-En el relleno se puede poner lo que quieras, a mi me gusta poner zanahorias de colores, puerro, y trozos de calabaza restantes.

-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](http://nutriciondigestiva.es)  @nutriciondigestiva\_