# Calabaza Rellena

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

4 porciones | Fácil | Almuerzo

## Ingredientes

- ✔ **2 uni** calabazas *(chicas)*
- ✔ **1/4 kg** carne picada magra
- ✔ **1 uni** cebolla mediana picada
- ✔ Perejil picado, a gusto
- ✔ **200 grs** queso en hebras light
- ✔ **1 uni** huevo duro o 2 claras de huevo
- ✔ **Cant. nec.** caldo Caldiet
- ✔ Pimienta y nuez moscada *(a gusto)*

## Preparación

1. Cortar a lo largo las calabazas, quitarle las semillas y hervirlas al vapor.
2. Rehogar la cebolla, el ají y el ajo y perejil hasta que estén tiernos, agregar la carne picada.
3. Cocinar y extraer parte de la pulpa de las calabazas hervidas, mezclar con la otra preparación, condimentar bien y rellenar nuevamente las calabazas.
4. Decorar con huevo.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

*"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"*

**Cooking Service**
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038