Zapallitos Rellenos

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

2 porciones | Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **300 grs** zapallitos (2 unidades)
- ✔ **100 grs** cebolla *(picada y dorada con rocio vegetal)*
- ✔ **3 cdas** queso en hebras light
- ✔ **1 cda** ricota descremada
- ✔ **2** claras

Preparación

1. Hervir los zapallitos y retirar cuando no estén demasiado tiernos.
2. Cortar por el medio y sacar la pulpa con cuidado, quitarle el agua, pisarla bien.
3. Incorporar las 2 cucharadas de queso rallado, el huevo, la ricota y la cebolla.
4. Mezclar todo bien hasta que quede hecho una crema y rellenar los zapallitos.
5. Rociar con la cucharada de queso restante y hornear.

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