



INGREDIENTES

- 6 calabacitas italianas (900 g)
- 1.200 Kg de sargo o el pescado de tu preferencia (limpia y corta en cubitos), o 600 g de filete
- 60 g de queso Oaxaca, manchego o cualquier otro para gratinar, rallado
- 1 jitomate (165 g) pelado, despepitado y picado
- 1 pimiento morrón verde (110 g), cortado en cuadritos
- ½ cebolla (90 g), finamente picada
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- Albahaca fresca picada al gusto
- Arroz preparado con lentejas (250 g de arroz x 90 g de lentejas en crudo)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (30 ml) o el de tu preferencia
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Despunta las calabacitas y córtalas a lo largo por la mitad. Con la ayuda de una cucharita retira aproximadamente la mitad de la pulpa y reserva.
2. Hierva un poco de agua con sal e introduce las calabacitas por solamente unos tres minutos. Retira y sumerge en agua helada para detener la cocción (deben quedar tiernas). Escurre.
3. En una sartén acitrona la cebolla y los ajos. Después, incorpora el pimiento, el jitomate y la pulpa que retiraste de las calabazas. Sofríe dos minutos.
4. Pasado este tiempo, agrega los cubitos de pescado, la albahaca y el vino. Salpimienta y deja a fuego medio hasta que reseque un poco. Mezcla cuidadosamente para que el pescado no se desbarate. Deja enfriar.
5. Rellena las calabacitas con la mezcla y espolvorea encima el queso.
6. Hornea a 180° C durante unos minutos, sólo para gratinar, y sirve de inmediato acompañado del arroz con lentejas.

Aporte nutrimental por ración:



Kcal.
473



Proteínas
32 g



Grasa
16 g



Colesterol
53 mg



Fibra
dietética 5 g

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A **TU MESA**