



CALABACINES RELLENOS DE ARROZ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de calabacín
- 160 g de arroz
- 300 g de cebolla
- 300 g de espinacas congeladas
- 60 g de chalota
- 400 ml de caldo de verdura
- 2 g de pimienta molida
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 41.9 g	Grasas 11.5 g
Kcal 313	Proteínas 7.9 g

- Lavar y partir por la mitad los calabacines. Salarlos y cocerlos en el microondas (unos 5 minutos a potencia máxima)
- Vaciar la pulpa y reservar.
- Pelar, trocear y freír la cebolla en una sartén con aceite, hasta que se dore. Retirar y freír la chalota picada.
- Descongelar las espinacas y escurrirlas bien. Rehogarlas con un poco de aceite y salpimentar.
- En la misma sartén, rehogar el arroz unos minutos. Añadir el caldo hirviendo, tapar y dejar que se cueza.
- Incorporar las verduras, removiendo bien para que se mezcle.
- Rellenar los calabacines con el arroz con verduras