



CINTAS DE CALABACÍN RELLENAS DE TOMATE, OLIVAS Y QUESO DE CABRA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1000 g de tomate en rama
- 2 unidades de calabacín
- 100 g de aceitunas sin hueso
- 200 g de queso de cabra
- germinados para decorar

LA PREPARACIÓN

- Corta los calabacines en finas tiras con un pelador de patas, un cortafiambre o una mandolina. Cuécelos 20 segundos en agua hirviendo, enfría en agua con hielo y reserva.
- En otro cazo con agua hirviendo escalda los tomates durante unos segundos para pelarlos con facilidad, enfríalos bien para que no se cuezan en exceso, pela los tomates y elimina las pepitas y resérvalos cortados en gajos. Forma pequeños cubos sorpresas que encierren los ingredientes, para ello ayúdate de un molde cuadrado, coloca dos tiras de calabacín cubriendo al base y otras dos atravesadas para que no se escape el relleno; dentro de las cintas dispón unos gajos de tomate, un puñado de olivas y unos trozos de queso de cabra, cierra las tiras de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.4 g	Grasas 19 g
Kcal 268	Proteínas 12.2 g

calabacín y da la vuelta al molde.

- Caliente al horno 3-4 minutos a 190°. Puedes servir acompañado de unos brotes germinados.