



# PIMIENTOS RELLENOS DE GARBANZOS Y VERDURAS

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de pimiento rojo
- 240 g de calabacín
- 80 g de cebolla
- 100 g de judías verdes
- 240 g de garbanzo cocido
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 40 g de queso parmesano
- 500 g de tomate picado, pelado y sin pepitas
- 5 ml de vinagre de Módena
- 5 g de azúcar
- 10 hojas de albahaca

## LA PREPARACIÓN

- Corta los pimientos por la mitad a lo largo y elimina las semillas y las membranas. Coloca las mitades abiertas hacia arriba en una fuente llana para microondas de 3 l de capacidad.
- Rellena los pimientos con la mezcla de calabacín, cebolla, judías verdes, garbanzos y aceite de oliva; vierte la salsa de tomate por encima . Calienta tapado a temperatura MÁXIMA unos 20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Sirve el queso por encima.
- Salsa : Mezcla los tomates



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos  
de carbono  
41.5 g

Grasas  
16.6 g

Kcal  
398

Proteínas  
18.6 g

aplastados y sin escurrir, el vinagre y el azúcar en un recipiente grande para microondas; calienta sin tapar a temperatura máxima durante 8 minutos, removiendo una vez durante la cocción. Agrega la albahaca.