

CALABACINES RELLENOS DE SOJA

4 Porciones | Nivel Fácil | 45 min

Ingredientes

- ◆ 4 calabacines luna (redondos)
- ◆ 100g soja texturizada fina
- ◆ 100g champiñones
- ◆ 1 pimiento rojo
- ◆ 1 pimiento verde
- ◆ Media cebolla
- ◆ 200g tomate frito sin azúcares
- ◆ 35g queso rallado light
- ◆ Orégano, sal, pimienta negra, ajo en polvo.
- ◆ 1CS Aceite de Oliva virgen

Consejos Well

El queso rallado light puedes sustituirlo por un par de lonchas de havarti light. Este plato está completo con proteína vegetal de alta calidad, sacia mucho.

Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
Kilojulios	995,792 kJ
Calorías	238 kcal
Proteína	19,58 g
Carbohidrato	23,45 g
Azúcar	9,21 g
Grasa	8,47 g
Grasa Saturada	1,953 g
Grasa Monoinsaturada	2,498 g
Grasa Poliinsaturada	0,62 g
Colesterol	0 mg
Fibra	5,1 g
Sodio	165 mg
Potasio	733 mg



Paso a paso

1. Primero vamos a hidratar la soja dejándola en un cuenco cubierta con agua unos 20-30 min.
2. Mientras lavamos y cortamos la parte superior de los calabacines, con ayuda de una cuchara extraemos el interior del calabacín y reservamos las cascaras vacías.
3. Cortamos en trocitos todas las verduras (cebolla, pimientos, champiñones, carne de los calabacines)
4. En una sartén con 1CS de AOVE a fuego alto pochamos la cebolla hasta dorarla, seguidamente añadimos el resto de verduras, salpimentamos y seguimos pochando a fuego medio hasta que estén todas blanditas.
5. Escurrimos bien la soja hidratada y la añadimos a la sartén con verduras, salpimentamos y salteamos todo para impregnar bien los sabores durante 3 minutos.
6. Añadimos el tomate frito, subimos el fuego hasta hervir y luego lo bajamos a fuego medio removiendo para mezclar bien todo unos 6 minutos.
7. Rellenamos los calabacines con la mezcla de soja y verduras, ponemos queso rallado light por encima y gratinamos en el horno unos 10min a 180°C. Servir y disfrutar!

