

CALABACINES RELLENOS DE jamón y setas

INGREDIENTES:

4 calabacines redondos	25 g de queso parmesano rallado
250 g de setas variadas	1 diente de ajo
100 g de jamón serrano picado	1 cucharadita de salsa perrins,
1 cebolleta	1 cucharada de perejil picadito
5 cucharadas de aceite de oliva	Sal y pimienta
25 g de pan rallado	

PREPARACIÓN:

1. Vaciar los calabacines con un sacabolas y añadir sal en su interior. A continuación, ponerlos en una olla para cocinar al vapor y cocerlos durante 10 minutos. Para terminar, los ponemos en una placa de horno previamente engrasada y precalentamos el horno a 180 grados.
2. Picar el jamón serrano, el ajo, el perejil y la cebolleta y los pasamos por una sartén con aceite. Añadimos las setas y la salsa perrins y dejamos el relleno durante ocho minutos aproximadamente en el fuego. Añadir sal y pimienta al gusto.
3. Rellenar los calabacines y, a continuación, bañar la parte superior mezclando el pan rallado con el queso parmesano. Finalmente, horneamos durante unos 30 minutos.

LOS BENEFICIOS PARA TU SALUD...

Esta propuesta que os acercamos desde Nutrimed Sabadell es ideal para una cena saludable y sabrosa gracias al aporte de proteínas de calidad, hierro, potasio y vitaminas del grupo B de los alimentos de temporada.

En Nutrimed Sabadell apostamos por los alimentos de temporada: en otoño, es el caso de las setas. Estos alimentos se caracterizan por su aporte de fibra saludable y el hecho que contienen antioxidantes naturales.

Si seguís una dieta vegetariana o vegana, las setas pueden ayudaros a sustituir la carne tanto por las proteínas que, aunque son pocas son de elevada calidad, como por los aminoácidos esenciales. Además, tienen un elevado poder saciante, un aporte calórico muy bajo y pueden ayudarnos a mejorar la microbiota intestinal.