Zapallitos rellenos con carne



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: 5 g
Rocío vegetal light: Cantidad necesaria
Sal: 5 g
Morrón Rojo: 10 g
Queso duro: 50 g
Cebolla: 100 g
Aceite De Maíz: 20 cc
Comino: 5 g
Carne magra molida: 300 g
Zapallitos verdes: 400 g
Perejil: 5 g

Preparación de la Receta

- Corte la base y luego quite la parte superior, con una cuchara retire el interior y con un cuchillo moldee para lograr una mejor presentación, terminado este proceso cocine los zapallitos en agua hirviendo con sal durante 4 minutos
- Pasado este periodo retírelos y páselos por agua fría, luego déjelos escurrir sobre papel absorbente.

Armado

- Prepare el relleno, en una sartén caliente con aceite dore la carne picada, incorpore *ajo* picado y *cebolla* cortada en *brunoise*, condimente con sal y pimineta, agregue *morrón* en *brunoise*, *comino* y *perejil* picado, mezcle a medida que incorpora los ingredientes.
- Rocíe con aceite una fuente para horno, acomode los zapallitos y colóqueles el relleno, por último cúbralos con queso rallado.
- Cocínelos en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos.

Presentación

- Sirva en un plato salsa de *tomate* y encima acomode un zapallito, decore con *perejil* picado.

Tips

-

Zapallitos

-

Zapallitos rellenos con carne

- 193 *calorías* por porción.
- Comentario nutricional

Zapallitos

- Su principal componente es el agua, seguido de los hidratos de carbono y pequeñas cantidades de grasa y proteínas
- Todo esto, unido a su aporte moderado de fibra, convierte al *calabacín* en un alimento de bajo aporte calórico, idóneo para incluir en la dieta de personas con exceso de peso
- En relación con su contenido vitamínico, destaca la presencia discreta de folatos, seguido de la vitamina C
- También contiene vitaminas del grupo B como B1, B2 y B6, pero en menores cantidades
- Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis del material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico
- Esta hortaliza contiene además unas sustancias denominadas mucílagos que son un tipo de fibra que suaviza y desinflama las mucosas del aparato digestivo
- El *calabacín* es una hortaliza de bajo aporte calórico gracias a su alto contenido en agua
- Además, contiene fibra que ejerce un efecto de saciedad
- Por ello se considera un alimento idóneo en dietas de control de peso.
- La carne de vacuna es muy interesante dentro de una dieta variada y equilibrada, ya que contribuye con su aporte de proteínas de alto valor biológico (20 gramos de proteínas por 100 gramos de producto), de minerales (hierro hemo de fácil absorción, yodo, zinc, selenio. . .) y vitaminas del grupo B, especialmente B2 y B12
- La ingestión dietética diaria de proteínas proporciona la materia prima necesaria para el crecimiento y regeneración de tejidos del cuerpo y ayuda a estimular el sistema de defensas
- El contenido vitamínico de la carne varía según la edad del animal
- Así, la de *ternera* es más rica en el complejo B que la carne de buey, especialmente en B2
- La vitamina B12, exclusiva de los alimentos de origen animal, es muy importante en la formación de hemoglobina (proteína que transporta el oxígeno a todas las células del organismo)
- Su deficiencia origina un tipo de anemia, así como alteraciones mentales
- En esta preparación se selecciona carne picada con bajo contenido de grasa.

Cebolla

- Las cebollas son un alimento con un escaso aporte calórico porque su contenido en agua es de alrededor del 90%

- En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico, que la convierten en un excelente alimento regulador del organismo.
- Las cebollas son una buena fuente de potasio, abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos azufrados
- Estos últimos son sustancias precursoras de compuestos volátiles que son los que aportan a la *cebolla* ese olor y sabor tan característicos.
- En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B3 y B6
- Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efecto antioxidante
- En esta preparación se utilizan las conservadas en *vinagre*, este último aporta saciedad por su acentuado sabor

Queso reducido en grasa

- Es un lácteo que aporta calcio, proteínas y esta reducido en grasas, su textura suave favorece la palatabilidad del resto de productos

Aceite de Maíz

- El uso de aceite de maíz complementa el aporte de ácidos grasos esenciales necesarios en una alimentación saludable, y confieren saciedad

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/zapallitos-rellenos-con-carne