

**HIPERrecetas:**  
tus recetas cardiosaludables

## Calabacines rellenos



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 800** gramos de Calabacín
- 340** gramos de Cebolla
- 420** gramos de Tomate
- 3** cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
- 1** atadillo de Romero
- Pan rallado



### PREPARACIÓN

- 1)** Lavar los calabacines y cortarlos longitudinalmente en dos partes.
- 2)** Disponerlos tapados, en un recipiente apto para el microondas, con una cucharada de aceite de oliva virgen extra durante unos 8 min a máxima potencia. Reservar.
- 3)** Picar la cebolla, colocar en un recipiente apto para el microondas y pocharla unos 4 minutos con las dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra restante.
- 4)** Añadir el tomate rallado a la cebolla, y cocinarla 4 min. más. Condimentar con el romero.
- 5)** Vaciar los calabacines con la ayuda de una cucharita. Mezclar la pulpa del calabacín con las demás verduras cocinadas.
- 6)** Rellenar los calabacines espolvorear con un poco de pan rallado y ponerlos al grill 5 min. Aproximadamente o hasta que el pan rallado esté dorado.

### VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 162,39 Kcal.; Proteínas: 6,49 g; Hidratos de carbono: 11,75 g; Grasas: 9,66 g;

### COMENTARIO NUTRICIONAL

El calabacín, el tomate y la cebolla, son hortalizas y verduras que presentan bajo contenido en sodio y un alto aporte en potasio, dos minerales implicados, entre otras muchas funciones, en el equilibrio de líquidos en las células. Por su proporción en ambos minerales está indicada en personas con hipertensión (el potasio favorece la eliminación de agua, que relaja los vasos sanguíneos y reduce la presión arterial).



El calabacín es, además una hortaliza que se digiere con gran facilidad, por lo que está indicada en personas que presentan estómagos delicados. Se le otorgan propiedades como antitóxico, depurativo y diurético.

La cebolla es rica en vitamina A y C y posee al igual que el ajo propiedades antibióticas y antiinflamatorias.

El tomate es una fruta-hortaliza, es el fruto de la tomatera pero su uso es como si de una verdura se tratase. Es rica en fósforo y vitaminas C, E, provitamina A y vitaminas del grupo B. El alto contenido en vitaminas C y E y la presencia de carotenos lo convierten en una importante fuente de antioxidantes (sustancias con función protectora).

El hecho de ser un plato a base de verduras y hortalizas proporciona un nada despreciable aporte de fibra alimentaria que beneficia al tránsito intestinal.

## COMENTARIO GASTRONÓMICO

Este plato es perfecto como primer plato o bien formando incluso parte de la guarnición del segundo. Es además una forma de preparar verdura muy fácil además de versátil ya que con ellas incluso podríamos utilizarlas para combinar con un plato de pasta integral.

Puedes añadir cualquier otra verdura que te apetezca, pimiento rojo, verde, tiras de zanahoria...recuerda que debes cortarla pequeña y cocinarla en el microondas con un poquito de aceite de oliva virgen extra.

Siempre que podamos utilizaremos el aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes que beneficia a nuestra salud cardiovascular.

Sustituye el romero si es una hierba que no te gusta por otra como el orégano, el estragón... o bien por especias como la pimienta, por ejemplo.