

## Entrantes de calabacín al horno



En verano deseamos dedicar menos tiempo a la cocina para disfrutar de las vacaciones junto a nuestros niños. Aunque apetecen platos más frescos y rápidos, podemos seguir preparando un menú semanal sano si usamos la imaginación. Estos entrantes de calabacín podemos tenerlos preparados y a la hora de cenar solo hay que ponerlos en el horno.

El calabacín no contiene grasa y tiene un [alto contenido de agua y fibra](#). También contiene [vitaminas](#) (B6, B2, ácido fólico, C y K) y minerales (potasio, manganeso), [antioxidantes](#) y antiinflamatorios. Es muy versátil, saludable y sabroso.

### **MINIPIZZAS DE CALABACÍN**

#### **¿Qué necesito?**

- 1 calabacín verde.
- Mozzarella rallada.
- Salsa de tomate frito casera.
- Orégano o albahaca fresca.

#### **¿Cómo lo preparo?**

Lavar el calabacín y cortar rodajas de unos 0,5 cm. Poner un poco de sal y pasarlos a la sartén con un poco de aceite de oliva para que se ablanden un poco. En una bandeja de horno poner una lámina de papel de horno o de aluminio e ir colocando las rodajas. Poner sobre cada rodaja media cucharadita de tomate frito natural y un poco de mozzarella rallada y espolvorear con orégano o con albahaca fresca picada.. Pueden dejarse así o suplementar

con algún ingrediente como jamón cocido, atún...

Hornear 10 minutos, hasta que el queso esté derretido y tome un tono dorado.

## **RAVIOLIS DE CALABACÍN Y REQUESÓN**

### **¿Qué necesito?**

- 2 calabacines verdes
- 1/2 tarrina de requesón
- 5-6 nueces, 1 cucharadita de sésamo
- Sal, pimienta molida.

### **¿Cómo lo preparo?**

Cortar en láminas muy finas los calabacines sin pelar. En una sartén, con un poco de aceite de oliva se pasan un poco las láminas de calabacín, previamente sazonadas, para que se ablanden un poco y tomen color. En un cuenco se bate el requesón y se añaden las nueces troceadas.

Se ponen 2 laminas de calabacín en forma de cruz y en el centro ponemos una bolita de la crema de queso. Cerramos el ravioli de abajo hacia arriba. Se espolvorean con un poco de sésamo.

Se ponen en una bandeja de horno precalentado a 180º unos 4-5 minutos.

Aprovechemos que encendemos el horno para preparar unos muslitos de pollo de segundo plato.

**\* Niños a partir de 1 año. Cuidado con las nueces !!**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

---