

Calabacines rellenos de atún



Receta sin gluten

El [CALABACIN](#) es una hortaliza rica y nutritiva.

- El 95 por ciento de su composición es agua.
- Proporciona alrededor de 20 Kilocalorías por cada 100 gramos.
- Destaca su contenido en Folatos y Vitamina C.
- Tiene un alto contenido en potasio. También proporciona, hierro, magnesio, calcio y fosforo.
- Contiene mucilagos que actúan como fibra intestinal.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- 2 calabacines
- 2 latas de atún
- Tomate frito; 4 cucharadas
- Queso mozzarella o queso rallado
- Orégano

¿Cómo lo preparo?

Abrir los calabacines por la mitad a lo largo, y si son muy grandes otra vez por la mitad. Hacerles unos cortes en la carne con el cuchillo. Cuidado de que no sean muy profundos para no romper la piel. Introducirlos en el microondas unos 12 minutos aproximadamente. Sacar la carne del interior del calabacín con una cuchara. Mantener la piel suficiente gruesa para poder rellenarla posteriormente.

Mezclar el calabacín, con el atún y el tomate frito. Rellenar los calabacines. Añadir mozzarella o el queso rallado. Y por último condimentar con orégano.

Introducir en el horno a 200°C hasta que se dore el queso.

Fuente: [Paloma de la Calle Tejerina](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[recetas](#)

[calabacín](#)

[alimentación infantil](#)

Recursos relacionados:

Celiaquía

mobiCeliac

Guía escolar "Enfermedad celiaca, alergias alimentarias e intolerancia a la lactosa en centros educativos

GlutenMed

¿Qué es el gluten?
