

## Calabacines rellenos de boloñesa vegetal



El calabacín es un alimento ideal para todo tipo de dietas con un bajo aporte de calorías y un alto poder saciante, ya que contiene aproximadamente un 95 por 100 de agua y un alto contenido en fibra.

Dentro de sus numerosas propiedades destacan sus funciones cardioprotectoras debido a su alto contenido en potasio, magnesio y folatos.

Además, tiene un alto contenido en fibra prebiótica que ayuda a restablecer y mantener en perfecto estado la microbiota intestinal.

Por otro lado, es rico en vitaminas A y C lo que, entre otras cosas, nos ayuda a fortalecer nuestra salud ocular e inmunológica.

Se trata de un excelente alimento en caso de diarrea y nos ayuda a regular el tránsito intestinal pues controla los espasmos estomacales que se puedan producir.

El relleno a base de una boloñesa vegetal es rico en fibra, vitaminas y minerales, y contiene proteína de origen vegetal procedente de la lenteja.

### ¿Qué necesito?

**INGREDIENTES** (1 persona):

- 1 calabacín

- ¼ de bote de lentejas cocidas
- 1/4 de cebolla dulce
- 100 gramos de tomate triturado natural
- Queso rallado o levadura nutricional
- Pimienta negra
- Comino
- Curry
- Cúrcuma
- Hierbas provenzales
- Jengibre
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

### ¿Cómo lo preparo?

1. Cortar el calabacín longitudinalmente en dos mitades, y hacer unos cortes en la pulpa en forma de malla
2. Meterlo en el horno a 180º hasta que la pulpa esté blanda, y retirarla con ayuda de una cuchara. Reservar
3. Añadir en una sartén un chorro de aceite de oliva virgen extra y sofreír la cebolla, cortada finamente, hasta que esté tierna y ligeramente dorada
4. Incorporar la pulpa del calabacín y desmenuzarla un poco
5. Añadir al gusto las especias, hierbas, sal y pimienta
6. Lavar las lentejas y escurrirlas
7. Añadirlas junto con el sofrito y cocinar todo durante unos minutos
8. Echar el tomate triturado y cocinar hasta que se reduzca
9. Rellenar los calabacines con la boloñesa de lentejas
10. Se puede espolvorear queso rallado o levadura nutricional (en caso de veganos) y hornear hasta que se funda

Fuente: [Pilar Pastor Alfonso](#) (colaboradora)

#### Recursos relacionados:

Creciendo en verde

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

---