


FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE	
NOM ALUMNA/E: L.C.M.	CURS I GRUP: 3ESO
TÍTOL RECEPTA: calabacín relleno	
TEMPS ELABORACIÓ: 15/20mins	
<b>INGREDIENTS I QUANTITATS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 calabacín</li> <li>- Media cebolla</li> <li>- 1 diente de ajo</li> <li>- 1 o 2 latas de atun natural</li> <li>- 1 o 2 tomates</li> <li>- aceite de oliva virgen extra</li> <li>- sal</li> <li>- queso (opcional)</li> </ul>	<b>PREPARACIÓ:</b> <p>Primero cortamos el calabacín en dos y lo vaciamos, metemos las dos partes al horno a 200 grados durante 10 mins aprox, mientras rallamos o trituramos el o los tomates y rallamos el queso, mientras se hacen al horno ponemos una sartén con un poco de aceite a fuego bajo media cebolla picada el diente de ajo picado y un poco de sal, cuando la cebolla este blandita añadimos el calabacín que habíamos vaciado antes, tras unos 3-5 mins añadimos el atún y el tomate, sacamos del horno los calabacines y los rellenamos, añadimos el queso rallado y lo dejamos derretirse, si quiere darle algo más de sabor añádele un poco de orégano esparcido por encima.</p>
<b>FOTOGRAFIA DEL PLAT:</b> 	
COST ECONÒMIC APROXIMAT: 5-7 euros los ingredientes pero no se gastan todos	DIFICULTAT: media