

PATATAS AL MICROONDAS RELLENAS AL GUSTO

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 2 patatas medianas

Para el relleno 1:

- 40 g de atún en conserva al natural
- 40 g de dulce de membrillo
- Dos trozos de pimiento rojo escalivado en conserva



Para el relleno 2:

- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- 2 tomates maduros
- Orégano

Elaboración:

1. Limpiar las patatas.
2. Ponerlas al microondas durante 7 minutos con un dedo de agua y tapadas. Cocer a máxima potencia.
3. Pelar y cortar las patatas por la mitad. Cortar ligeramente las bases de las patatas para que se sostengan.
4. Vaciar las patatas con la ayuda de una cuchara. Reservar las mitades.
5. Poner en un bol la mitad de la pulpa de patata, el atún y el pimiento cortado. Añadir el dulce de membrillo y hacer una pasta. Rellenar la patata.
6. Rallar el tomate y poner a sofreír sin aceite unos segundos en una sartén. Dejar enfriar y añadir una pizca de orégano. Mezclar.
7. Lavar las verduras, pelar la zanahoria y el calabacín y cortarla. Cocer con agua y colar.
8. En otro bol, poner la pulpa restante de la patata. Añadir las verduras y mezclar por encima.



Observaciones y recomendaciones:

Podemos variar la receta incluyendo diferentes verduras, según tolerancia.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
227,7 kcal	10,74 g	0,96 g	44,04 g