

## INGREDIENTES

- 4 calabacines medianos cortados por la mitad vaciar el centro, picar finamente y reservar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria grande o 2 pequeñas rallada
- 1/3 taza de guisantes frescos
- 1/3 taza de tomates cherry
- 1 chile sin semillas y picado
- 1 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1/2 taza de frijoles pintos o negros
- 1/2 taza de queso fresco

## INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 450°F y forra una fuente para hornear con papel vegetal o papel aluminio.
2. Calienta una sartén con aceite de oliva, unta las mitades de calabacín con aceite de oliva y colócalas boca abajo. Cocina hasta que estén ligeramente doradas. Retíralas a la fuente.
3. Luego, añade la cebolla picada a la sartén y cocina durante 2 minutos. Luego, añade el ajo, el comino molido, el orégano seco, la pasta de tomate, las zanahorias ralladas, los guisantes frescos y el relleno de calabacín reservado. Cocina durante 3 minutos.
4. Por último, añade los tomates cherry, los frijoles negros, el cilantro, el chile y el queso fresco. Sal y pimienta al gusto.
5. Rellena las barquitas de calabacín con la mezcla y hornea en la fuente hasta que estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.

# BARQUITOS DE CALABACÍN RELLENOS

@EVERYONESHARVEST TIEMPO TOTAL: 40MIN  
PORCIONES: 4 CALORIAS: 1127 KCAL



Everyone's  
Harvest

