DIA 4

- Desayuno: Magdalenas de jamón y queso.
- Comida: Pimientos rellenos.
- Cena: Crema de calabacín

MAGDALENAS DE JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES:

- 2 huevos medianos
- 50 g de jamón cocido
- cortado en cuadrados
- pequeños
- 50g de queso
- cheddar cortado en
- cuadrados pequeños
- o queso rallado 4 queso
- sal pimienta al gusto
- 1 cuchara de mantequilla

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cubra un molde para muffins con manteca.
3. Bata los huevos en un bol con sal y pimienta. Agregue la mitad del queso y la mitad del jamón.
4. Reparta la mezcla de forma equitativa entre los moldes, agregue el restante del jamón y queso. El molde debe quedar 2/3 lleno.
5. Hornee durante 12-15 minutos, o hasta que el huevo esté cocido.

PIMIENTOS RELLENOS

INGREDIENTES:

- 100g de carne picada
- 1 pimientos verdes medianos
- 50g de champiñones (opcional)
- 1/2 cebolla mediana cortada en cubos pequeños
- queso para gratinar
- 2 diente de ajos
- 4 a 6 lochas de queso que mas te guste
- sal, pimienta y aceite de oliva

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C. y meter lo pimientos 10 a 15 minutos.
3. Saltee a fuego medio los champiñones y la cebolla en una sartén, los ajos con aceite de oliva, deje cocer hasta que esta última quede transparente.
4. Cocine con aceite de oliva la carne picada en otra sartén. Vaya revolviendo hasta que quede cocida. Agregue la mezcla de champiñones y cebolla. Mezcle bien y condimente a gusto con sal y pimienta.
5.Rellenamos los pimientos.
6. Hornear por 20 minutos hasta que el queso se derrite y se dore.

CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES:

- 1 calabacín mediano
- 1 cebolla
- 1 chorrito de leche de almendras
- 2 quesitos
- 1/2 zanahoria pequeña
- aceite de oliva y sal

Preparación:

1. Hervir todos los ingredientes.
2. Quitar parte del agua de las verduras, para añadir un poco de leche.
3. Ponemos los 2 quesitos, y batimos todos.

* Este material no debe ser compartido con terceros. El incumplimiento es bajo tu responsabilidad.