

## ZAPALLITOS RELLENOS CON QUINOA Y VERDURAS

### Ingredientes:

- 4 zapallitos grandes
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ cebolla
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- Maíz cocido
- 2 zanahorias
- Queso de cabra semi o curado rallado
- 1 taza de quinoa
- Tomate frito sin azúcar Valle y Vega



### Preparación:

- 1º. Cocinar los zapallitos enteros al vapor hasta que estén tiernos. Retirar y dejar enfriar.
- 2º. En una sartén, con aceite de oliva, saltear todos los vegetales picados hasta que estén cocidos. El pimiento rojo, verde y las zanahorias.
- 3º. Cocer la quinoa.
- 4º. En un bol colocar la quinoa cocida con los vegetales salteados, el maíz cocido y el tomate frito de Valle y Vega. Reservando 4 cucharadas del tomate frito.
- 5º. Cortar la tapita de los zapallitos, retirar la pulpa y rellenar con la mezcla de quinoa.
- 6º. Colocar el tomate frito reservado sobre los zapallitos y espolvorear con el queso rallado.
- 7º. Llevar a horno precalentado a temperatura media (180 °C) y cocinar de 10 a 15 minutos o hasta que estén gratinados.

**¡Fácil, original y de temporada!**