

SPAR



Saber elegir

*Calabacines
rellenos*



*Copas de
melocotón*





Calabacines rellenos

🕒 DURACIÓN: 50 min

👨‍🍳 DIFICULTAD: Fácil

👤 RACIONES: 4



Ingredientes

- 4 calabacines medianos
- 1 cebolla, 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- 500 grs. carne picada mixta
- 200 grs. tomate troceado **SPAR**
- 75 grs. pan rallado **SPAR**
- 75 grs. queso rallado Emmental **SPAR**
- Hierbas provenzales **SPAR**
- Sal y pimienta **SPAR**

Elaboración

1. Cortamos los calabacines por la mitad y con una cuchara, retiramos el centro. Reservamos.
2. En una sartén, pochamos las verduras picadas, añadimos el tomate troceado y el relleno del calabacín. Pasados unos minutos incorporamos la carne, las hierbas provenzales al gusto y salpimentamos.
3. Mientras tanto, en agua hirviendo, cocinamos las mitades del calabacín durante 5 minutos aprox.
4. Rellenamos los calabacines y los espolvoreamos con pan rallado y queso Emmental. Gratinamos 20 minutos a 180°C.

¡Una receta sana y sabrosa!



Copas de melocotón

🕒 DURACIÓN: 30 min

👩‍🍳 DIFICULTAD: Fácil

👤 RACIONES: 4

Ingredientes

- 4 melocotones en almíbar **SPAR** (8 mitades)
- 2 yogures griegos **SPAR**
- Mantequilla **SPAR**
- Frutos rojos



Elaboración

1. Cortamos los melocotones en daditos.
2. En una sartén añadimos una cucharada de mantequilla y agregamos los melocotones. Salteamos durante unos minutos.
3. En un bol ponemos los yogures y mezclamos con los frutos rojos.
4. Repartimos los melocotones en los recipientes elegidos y añadimos la mezcla del yogur y frutos rojos. Decoramos al gusto.

¡Disfruta de este delicioso postre!



2021

MAYO

SPAR



Saber elegir

El futuro lo hacemos hoy

Hemos reducido el volumen de 75 camiones como este en azúcar y sal de nuestros productos



Encuentra estos deliciosos platos y muchos más en nuestra página web: www.spar.es

#compromisoSPAR

f sparespanola

@spar_espanola

@SparEspanola