

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](http://www.spar.es)*

#compromisoSPAR



sparespanola



@spar\_espanola



@SparEspanola