

# Carbassons farcits amb arròs

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1 plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta: energètica

Recepta per a: 1 persones

Preu per persona: 2€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	15,62 g.
Hidrats	76,52 g.
Greixos	4'81 g.
Energia	380 kcal

## INGREDIENTS

- 2 carbassons
- 1 tassa d'arròs cuit
- 1/2 tassa de xampinyons petits
- 1 tomàquet
- 1 ceba
- llavors de llinosa daurada

## ELABORACIÓ

1. En una paella, fregir la ceba. Una vegada daurada, afegir el tomàquet en daus i els xampinyons en quarts.
2. Quan estigui ben cuit, barrejar-lo amb l'arròs.
3. Tallar els carbassons per la meitat longitudinalment i buidar-los. Omplir-los amb la mescla de l'arròs i afegir llavors de llinosa per sobre.
4. Posar al forn a 200 graus mitja hora.
5. Pots acompanyar-los amb una amanida i uns talls de seità per a un àpat equilibrat.

## PROPIETATS

**carbassó:** la pell del carbassó conté una fibra dietètica, és un antioxidant, no conté grasses i és baix en calories. És ric en vitamina B, magnesi, potassi, fòsfor i zinc. Pot millorar la salut de la pròstata i redueix el colesterol.

