

# Cazuelitas de calabacín con yogur, brócoli y coliflor



Hortalizas y verduras

Elaboración: **Fácil**

Personas: **2**

Tiempo: **30'**

## Ingredientes:

Calabacín 1 unidad

Aceite de oliva virgen

Yogur natural sin azúcar 1 unidad

Pimentón dulce

Brotes de brócoli

Menta

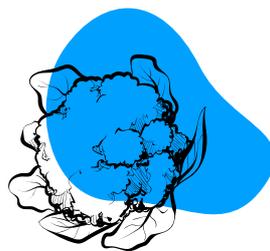
Brotes de coliflor

Sal (opcional)

Zumo de limón Media unidad

## Elaboración:

1. Lavar y cortar el calabacín en cilindros de unos 4 cm.
2. Con una cuchara, vaciar un poco el interior.
3. Cortar los brotes de la coliflor y del brócoli y lavarlos.
4. Cocer toda la verdura durante unos 10-12 minutos al vapor.
5. Pasado este tiempo, dejar entibiar las verduras.
6. Servir las cazuelitas rellenas con salsa de yogur (yogur batido con unas gotas de zumo de limón, sal, pimentón dulce y hojas de menta picada) y acompañar con el brócoli y la coliflor.
7. Echar un chorrito de aceite de oliva por encima de todo.



© Recetas elaboradas por el equipo de Fundació Alícia.