

Nombre común: Calabacín

Nombre científico: *Cucurbita pepo*

Familia: *Cucurbitaceae*



El Calabacín es una hortaliza que proviene de una planta perteneciente a la familia Cucurbitácea, este fruto es una especie de calabaza. Es un alimento popular en la gastronomía mediterránea y es una de las hortalizas más ligeras. Es muy rico en agua, con un aporte medio de carbohidratos, con pocas proteínas, grasas y fibra. Respecto a las vitaminas, destaca su contenido de vitamina A, y contiene otros componentes como el manitol, trigonelina, flavonoides, fitosteroles y triterpenos. Su aporte de fibras lo hace excelente para combatir el estreñimiento, y su bajo contenido de carbohidratos, lípidos y sodio, lo hacen excelente para el consumo de personas diabéticas e hipertensas.

¿Qué hacer con la calabacín?

Calabacín a la plancha

Ingrediente	Cantidad
Calabacín	1
Queso feta	50g
Semillas de sésamo	5g
Aceite de oliva virgen extra	30ml
Limón	1
Orégano seco	Una cucharadita
Sal	Una pizca
Pimienta negra molida	Al gusto
Hoja de menta fresca	1

Proceso:

- Lavamos y cortamos el calabacín en discos de un centímetro. Calentamos una plancha tipo grill (para evitar usar aceite) y marcamos el calabacín unos dos minutos por cada lado.
- Se prepara el aliño mezclando el aceite con un poco de ralladura de limón y dos cucharaditas de zumo. Añadimos un poco de orégano seco, sal, pimienta negra y batimos hasta homogeneizar.
- Emplatamos la ensalada colocando los discos de calabacín en una fuente con el queso feta desmigado por encima, hojas de menta frescas (cantidad al gusto) y espolvoreando con las semillas de sésamo. Regamos con el aliño y servimos.