

# PEPINOS RELLENOS DE ATÚN

## INGREDIENTES

- 2 Pepinos grandes.
- 1 lata de atún grande.
- 1 calabacita.
- 2 ramas de apio.
- 1 taza de germen de alfalfa.
- 1 taza de ejotes cocidos.
- chiles jalapeños.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1 cucharada de queso parmesano.

## PREPARACION

Lava los pepinos, péralos y saca las semillas. Mezcla el atún con las verduras picadas. Agrega el aceite de oliva y el queso parmesano. Rellena los pepinos y si lo deseas agrega unas gotas de limón.

**VALOR NUTRICIONAL**  
Kcal 288

