



CALABACITAS A LA PLANCHA CON JAMÓN Y QUESO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de calabacita alargada cruda [111 g]
- 1 porción de queso oaxaca [30 g]
- 1 pieza de calabacita alargada cruda [111 g]
- 1 porción de queso oaxaca [30 g]
- 1.5 rebanadas de pechuga de pavo [32 g]
- 1 taza de champiñón crudo entero [96 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava la calabacita y cortala en laminas no muy delgadas ni gruesas, pueden salir 4 láminas.
- 2º una vez cortadas sazonalas con sal y pimienta, y en un sartén previamente caliente , añade las láminas de calabaza .
- 3º asalas por cada lado y agrega el queso y un pedazo de jamón [vas a armar un sandwich , te saldran dos sandwiches con las cuatro láminas]
- 4º agrega en el sartén la cebolla y champiñón previamente limpio y rebanado.
- 5º Asalos , agregales sal y pimienta y retira cuando estén listos.
- 6º retira la calabaza cuando ya este asada y cocida .
- 7º sirve con la guarnición de cebolla y champiñones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [425 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	310 kcal	15 %
GRASA	3 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	-	-	-
COLESTEROL	15 mg	65 mg	22 %
SODIO	106 mg	452 mg	19 %
H. CARBONO	4 g	17 g	6 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	-