

PASTEL DE CALABACITA

 15 minutos 1 hora y 15 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de queso parmesano
- 800 gramos de calabacita alargada cruda
- 4 piezas de chile poblano (320 g), asados, pelados y desvenados
- 6 piezas de huevo entero fresco (300 g)
- 100 gramos de mantequilla
- 340 gramos de harina de arroz
- 4 Cucharaditas de polvo para hornear (20 g)
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías (2 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (189 g)	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	311 kcal	16 %
GRASA	8 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
COLESTEROL	76 mg	144 mg	48 %
SODIO	321 mg	606 mg	25 %
H. CARBONO	17 g	32 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	–