



CALABACITAS RELLENAS AL VAPOR

 10 minutos 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 3 porciones de queso manchego [75 g]
- 6 piezas de calabacita alargada cruda [666 g]
- 20 piezas de almendra [24 g]
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 100 gramos de zanahoria picada cruda
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 400 gramos de jitomate, en trozos
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 500 gramos de carne de res semigrasosa
- 50 gramos de pasitas
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 1 pieza de clavo [2 g]
- 1/4 cucharadita de canela molida [1 g]
- 1 hoja de laurel [1 g]
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [12 g] ○ 2 Cucharaditas de concentrado de caldo de pollo [10 g] ○ 1 Cucharada de concentrado de caldo de carne [12 g] ○ 1 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [5 g] ○ 1 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [304 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	378 kcal	19 %
GRASA	8 g	25 g	38 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	19 mg	58 mg	19 %
SODIO	43 mg	131 mg	5 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	-

