



CALABAZAS CON CARNE DE CERDO A LA POBLANA

 30 minutos 30 minutos

INGREDIENTES

- 500 gramos de carne de cerdo en cubos sin grasa (maciza)
- 1 taza de puré de tomate enlatado [252 g]
- 4 calabazas verdes crudas
- 1 taza de elote blanco desgranado [166 g]
- 2 piezas de chile poblano [160 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 1 cucharadita de aceite de canola [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y picar, la cebolla y el chile poblano en rajas.
- 2º En una olla (de preferencia express), colocar una cucharada de aceite y freír la cebolla y la carne hasta que quede levemente dorada por fuera (sellada).
- 3º Posteriormente agregar las rajas de chile poblano y el elote freír por 2 minutos mas
- 4º Agregar a calabaza picada y el puré de tomate
- 5º Tapar y dejar cocer a fuego alto hasta que la olla saque vapor colocar el tapón y apagar. dejar reposar por 15 minutos y abrir, servir acompañado de arroz blanco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	4 %
GRASA	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
COLESTEROL	24 mg	8 %
SODIO	31 mg	1 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	—