



CALABACITAS A LA MEXICANA CON QUESO

 20 minutos 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 3 piezas de calabacita alargada cruda [333 g]
- 2 porciones de jitomate [240 g]
- 12 cucharas de granos de elote crudos [126 g]
- 3 cucharadas de crema [45 g]
- 10 porciones de queso panela [400 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y cocina la cebolla hasta que esté transparente. Agrega el ajo y las calabacitas, cocina alrededor de 10 minutos.
- 2º Añade el jitomate y los granos de elote y cocina 10 minutos más, hasta que todo esté cocido y las calabazas suaves.
- 3º Sazona con sal y cocina 5 minutos más. Sirve con crema y queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [277 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	246 kcal	12 %
GRASA	4 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	3 mg	8 mg	3 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	7 g	19 g	6 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	—