



CHAYOTES CREMOSOS RELLENOS DE JAMÓN

25 minutos

25 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

- 3 tazas de agua (720 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 2 piezas de chayote crudo (408 g)
- 10 rebanadas de jamón de pavo (210 g)
- 6 cucharadas de crema ácida (63 g)
- 2 porciones de queso manchego rallado (50 g)
- 3 cucharaditas de mantequilla (12 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y parte a la mitad los chayotes
- 2º Precalienta el horno a 200°C.
- 3º Calienta a fuego medio una olla con agua y sal, cocina los chayotes durante 15 minutos, cuando estén suaves retira de cocción, enfría y reserva.
- 4º Coloca los chayotes en una tabla y con ayuda de una cuchara ahueca el centro del chayote y reserva la pulpa.
- 5º En un bowl mezcla el jamón con la pulpa de chayote, la crema, la mitad del queso y sazona con sal y la pimienta. Rellena los chayotes con esta mezcla.
- 6º Colócalos en un refractario para horno, agrega el resto del queso rallado y coloca un cubito de mantequilla a cada chayote. Hornea por 10 minutos o hasta que el queso se gratine y la mantequilla se funda.
- 7º Sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (365 g)	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	197 kcal	10 %
GRASA	3 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
COLESTEROL	12 mg	43 mg	14 %
SODIO	306 mg	1118 mg	47 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	—