



CHAYOTES EMPANIZADOS

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de chayote crudo [204 g]
- 2 cucharadas de crema agria [26 g]
- 1 cucharadita de hierbas finas [2 g]
- 1.5 cucharaditas de mantequilla [6 g]
- 4 cucharaditas de pan molido [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el chayote por 20 minutos o hasta que quede suave, partirlo por la mitad y sacarle el relleno sin llegar a la cáscara hasta dejar una cazuelita.
- 2º Mezclar el relleno del chayote con la crema y las finas hierbas.
- 3º Rellenar el chayote con la mezcla y espolvorear el pan molido por encima del chayote relleno.
- 4º Agregar la mantequilla derretida sobre el pan molido y hornear a 200°C por 8 minutos o hasta que el pan molido se vea dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [242 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	211 kcal	11 %
GRASA	7 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	4 g	9 g	47 %
COLESTEROL	20 mg	49 mg	16 %
SODIO	25 mg	60 mg	3 %
H. CARBONO	7 g	17 g	6 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—