



CALABAZA CON REQUESON / BURRATA / MOZZARELLA

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de calabaza, hervida
- 50 gramos de requesón: Mató o 50 gramos de queso mozzarella
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la calabaza o hacerla al horno.
- 2º Cortarla en cuadraditos y añadir el requesón desmeuzado por encima. Aliñar con aceite y albahaca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (232 g)	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	102 kcal	5 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	17 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	105 mg	244 mg	10 %