

CALABACITAS RELLENAS

Lista de INGREDIENTES

Calabaza	2 piezas
Pimiento verde	½ pieza
Cebolla	15 gramos
Ajo	1 diente
Pechuga de pollo	50 gramos
Clara de huevo cocida	½ pieza
Pimiento rojo	¼ pieza
Orégano	al gusto
Harina de trigo	1 cucharada
Pan molido	2 cucharadas
Aceite	2 cucharaditas
Clara de huevo	½ pieza

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Lavar y desinfectar las verduras.
- 2.- Cocer las calabacitas en agua, cortar un extremo y retirar el relleno. Reservar.
- 3.- Poner en un sartén la carne con el orégano, chile, cebolla y pimienta a que se cocine; una vez cocida, agregar la clara de huevo cocida previamente y picada en cuadros.
- 4.- Rellenar la calabaza con la carne.
- 5.- Enharinar la calabaza, pasarla por el huevo y al final por el pan molido, para freír en el aceite.

¡Servir CALIENTE!

Si tiene problemas de triglicéridos y colesterol alto evite capear las calabacitas y prefiera hornearlas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías (cal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
284	24.5	8.97	26.3	711	154	138

