

Recetario MSC

CHILES JALAPEÑOS RELLENOS

Lista de INGREDIENTES

Jalapeños desvenados	10 pzas
Requesón	200 gr
Cebolla picada	1/4 pza
Manojo de epazote	1 manojo
Aceite de oliva	1 cda
Pimienta	1 pizca

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Mezclar todos los ingredientes en un refractario.
- 2.- Rellenar los chiles con la mezcla de queso.
- 3.- En un sartén asar los chiles aproximadamente 15 minutos.
- 4.- Servir.



Tips NUTRICIONALES

Aporta pocas proteínas porque es una entrada (porción pequeña).

Aporta poca energía porque es una entrada (porción pequeña).

Evite alimentos ricos en potasio.

Evite alimentos procesados en sus preparaciones.

No agregue sazonadores procesados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Proteína (g)
BAJO

Energía (kcal)
BAJO

Potasio (mg)
BAJO

Fósforo (mg)
MODERADO

Sodio (mg)
BAJO

