



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

PAPAS RELLENAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 papa con cáscara cocida con cáscara
- 1 huevo entero
- ½ taza de chícharos
- ½ taza de zanahoria en cubitos
- 1 disparo de aceite en aerosol
- 1 cucharadita de mayonesa baja en grasas (*light*)

PROCEDIMIENTO

1. Cortar la papa en mitad y vaciarla. Picar el relleno.
2. Cocinar el huevo revuelto con las verduras y el aceite en aerosol. Reservar.
3. Mezclar el relleno de papa con el huevo revuelto y la mayonesa.
4. Rellenar las papas y servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1Porción
Energía (kcal)	347
Proteínas (g)	14
Hidratos de Carbono (g)	55
Fibra (g)	9
Lípidos (g)	9
Colesterol (mg)	187