



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

BOLITAS DE REQUESÓN

1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de requesón
- ¼ de taza de aceitunas picadas finamente
- 2 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
- Perejil picado finamente
- 2 cucharaditas de ajonjolí tostado
- 3 galletas habaneras integrales

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar requesón, aceitunas y soya.
2. Formar bolitas con esta mezcla.
3. Pasar las bolitas por perejil o ajonjolí.
4. Acompañar con las galletas.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1Porción
Energía (kcal)	158
Proteínas (g)	7
Hidratos de Carbono (g)	19
Fibra (g)	1
Lípidos (g)	6
Colesterol (mg)	9