



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

TRIANGULITOS A LA ITALIANA

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 calabaza cortada en rebanadas
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/3 de taza de puré de jitomate
- 1 cucharadita de albahaca picada finamente
- 1/4 de taza de queso Oaxaca rallado
- 2 rebanadas de pan de caja

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar la calabaza con el aceite. Salpimentar.
2. Sazonar el puré de jitomate con la albahaca.
3. Acomodar las rebanadas de calabaza sobre cada pan.
4. Espolvorear el queso y hornear a 160° hasta que se gratine el queso.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1Porción
Energía (kcal)	157.5
Proteínas (g)	7
Hidratos de Carbono (g)	19
Fibra (g)	1.5
Lípidos (g)	5.5
Colesterol (mg)	13