



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

JITOMATE RELLENO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 jitomate bola
- 1/3 de taza de queso Oaxaca en cubitos
- 1/2 taza de ejotes blanqueados
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 1/4 de cucharadita de mejorana
- 4 galletas habaneras integrales

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el jitomate y quitarle las semillas. Salpimentar.
2. Sumergir los ejotes en agua caliente con sal por un minuto. Enfriar y reservar.
3. Mezclar queso, ejotes, aceite de oliva y mejorana. Salpimentar.
4. Rellenar el jitomate y cocinar en horno de microondas de 1 a 2 minutos o hasta que se derrita el queso.
5. Servir acompañado de galletas integrales.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	234
Proteínas (g)	13
Hidratos de Carbono (g)	23
Fibra (g)	1,5
Lípidos (g)	9
Colesterol (mg)	25