



Costo por
porción
\$15 pesos

APORTE NUTRIMENTAL
POR RACIÓN

Kilocalorías 490
* Proteínas 21 g
* Grasa 27 g
* Colesterol 189 mg
* Fibra Dietética 6 g

INGREDIENTES (6 raciones)

- 6 chayotes grandes, enteros y cocidos
- Jamón (200 g) picado en cuadritos pequeños
- Queso manchego (200 g) picado en cuadritos pequeños
- 6 porciones de arroz cocido al vapor (180 g)
- 1 taza de media crema (250 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Corte por la mitad (a lo largo) los chayotes cocidos y con la ayuda de una cuchara retire parte de su pulpa para ahuecarlos.
- 2 Mezcle la pulpa del chayote con el jamón, el queso y la crema. Salpimente al gusto.
- 3 Rellene los chayotes y acomódelos en un molde para hornear.
- 4 Caliente previamente el horno a 180°C y hornee los chayotes durante 15 minutos aproximadamente hasta que el queso se gratine ligeramente.
- 5 Sirva los chayotes rellenos acompañados del arroz.