

CHILE RELLENO GRATINADO

Ingredientes:

- 200 g de carne molida
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 ajo triturado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 3 tomates grandes (1/2 kg)
- 1 cucharadita de margarina liviana
- 3 sobres de Natuvia
- 1 chile panameño
- 5 chiles morrones grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de queso mozzarella

Preparación:

- 1- Cociná la carne en el aceite con la cebolla, el ajo y salpimentá.
- 2- En una olla colocá el tomate picado sin las semillas con la margarina y agregá el Natuvia y el chile panameño.



- 4- Dejé que los tomates se reduzcan y majé para formar un puré.
- 5- Retirá el chile y mezclé el tomate con la carne.
- 6- Quita la "corona" de los chiles morrones y rellené con la carne arreglada distribuyendo en partes iguales.
- 7- Barnizé los chiles con el aceite de oliva y agregé el queso mozzarella sobre el relleno.
- 8- Horneé a 375° F por 15 minutos o hasta que el chile esté dorado y cocinado.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

PORCIÓN: 1 CHILE

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
205 kcal	13.3 g	11.3 g	11.5 g

Fibra

3.2 g

RENDIMIENTO



5 PORCIONES

