

MANZANA RELLENA CON QUESO COTTAGE

1 porción
Costo: \$6.50

INGREDIENTES

- 1 manzana amarilla (perón)
- ¼ taza de arroz cocido
- 1/3 taza de queso cottage
- ¼ cucharadita de canela en polvo

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar la manzana en agua con canela o anís estrella hasta que se suavice un poco.
2. Cortar una tapa a la manzana y vaciarla.
3. Mezclar el arroz con el queso y canela.
4. Rellenar la manzana con la mezcla anterior.
5. Espolvorear con la canela y servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	209
Proteínas (g)	13
Hidratos de Carbono (g)	37
Fibra (g)	2.8
Lípidos (g)	1