



FONDUE DE VERDURAS



1 porciones

❖ Ingredientes

- 2 1/2 cdas. de requesón
- 1/4 taza de queso Oaxaca light en cubitos
- 1/2 cda. de fécula de maíz
- 1/4 taza de leche light
- 1 cda. de salvado de trigo
- 3 cebollitas de cambray
- 1/2 zanahoria en trozos
- 1/2 pimiento rojo en trozos
- Sal y pimienta negra

❖ Procedimiento

1. Derretir en microondas el requesón con el queso y vaciar a una ollita, cocinar a fuego bajo.
2. Disolver la fécula en la leche y agregar a la ollita junto con el salvado, cocinar hasta que espese. Salpimentar.
3. Blanquear las verduras (cápsula de apoyo) y servir las con el fondue.

Nutrientos	Por porción
Calorías (kcal)	207
Carbohidratos (g)	21
Proteínas (g)	15
Lípidos (g)	7
Fibra (g)	5