



CHILE RELLENO DE ATÚN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de chile poblano (80 g)
- 1/4 taza de puré de tomate enlatado (63 g)
- 1 pieza de jitomate bola (123 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 1 pieza de chile jalapeño (15 g)
- 1 lata de atún en agua drenado (100 g)
- 1 porción de queso panela lala light (30 g)
- 4 galleta de habaneras integrales (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tatemar el chile poblano
- 2º Pica el tomate, chile y cebolla en cuadritos pequeños y mezcla lo con la lata de atún sin nada de líquidos.
- 3º Agrega el puré de tomate encima y queso panela
- 4º Acompaña el Chile con las galletas habaneras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [454 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	316 kcal	16 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	6 mg	28 mg	9 %
SODIO	124 mg	564 mg	24 %
H. CARBONO	7 g	33 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	8 g	35 g	–