



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 | – |