Papa Rellena

Sirve: 24o48 Porciones

24 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Papas (cualquier tipo)	12		24	
Vegetales mixtos, enlatados o congelados		4 tazas		8 tazas
Salsa		1 1/2 tazas		3 tazas
Queso Cheddar, rallado		1/2 tza		1 tza

Preparación

1. Haga agujeros en la parte superior de todas las papas.
2. Coloque las papas en el microondas (descubiertas) de 3 a 4 minutos en alta potencia.
3. Corte las papas por la mitad.
4. Coloque encima de cada mitad de papa las verduras, salsa y queso. Colóquelas en el microondas por 30 segundos para derretir el queso.

Notas

Alimento para pensar: Poner vegetales encima de una papa la hace atractiva y divertida a la vista. Elija cualquier vegetal de su gusto, o usa alguno que le haya sobrado de otra comida.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	74	
Grasa total	1 g	
Proteinas	2 g	
Carbohidrato	15 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	93 mg	