Papas rellenas de Queso

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

4 papas grandes para hornear

1 taza requesón sin grasa

2 cucharadas leche

2 cucharadas cebolla picada

1/4 cucharadita pimentón (paprika)

Preparación

1. Caliente el horno a 400ºF.

2. Lave bien las papas.

3. Coloque las papas en el horno. Cocine 30 a 40 minutos hasta suavizarlas.

4. Corte cada papa por la mitad a lo largo.

5. Utilice una cuchara para sacar la parte de adentro. Deje 1/2 pulgada de papa sobre la monda. Guarde lo de adentro de la papa.

6. Pele la cebolla. Píquela hasta tener suficiente para 2 cucharadas.

7. Coloque el queso, leche, y cebolla en otro recipiente pequeño. Agregue la parte de adentro de las papas. Mezcle con un tenedor hasta que estén suaves y cremosas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**332**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	**255 mg**
Total de Carbohidrato	**67 g**
Fibra dietetica	8 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**15 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	89 mg
Hierro	3 mg
Potasio	1623 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 3/4 tazas
Lácteo	1/4 taza

8. Divida la mezcla en 8 partes. Coloque parte de la mezcla dentro de cada papa.

9. Añada una pizca de pimentón (paprika) sobre las papas.

10. Vuélvalas a poner en el horno 5 minutos para recalentar.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education NetworkWebsite Recipes