



Ajies Rellenos

VCT: 147 Cal.

Ingredientes		Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Morrones	200 gr.	10	2	--
Carne picada s/grasa	50 gr.	--	10	3.5
Puerro	10 gr.	1	0.1	--
Clara de huevo	1/2 u	--	3	--
Tomate triturado	50 gr.	2.5	0.5	--
Albahaca	1 hojita	--	--	--
		13.5 gr.	15.6 gr.	3.5 gr.
		54 cal	62 cal	31 cal
		37%	42%	21%

Preparación

- Cortar la cabeza de los ajies, quitarle la semilla, lavarlos y secarlos.
- Mezclar la carne picada s/grasa con el puerro, y la clara de huevo.
- Sazonar y rellenar los ajies.
- Colocar en un recipiente profundo para horno. Disponer en ese recipiente los ajies y agregar el tomate triturado, la albahaca y cocinar a fuego lento.