Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Puerros rellenos de pavo

2 raciones · 368 kcal

Ingredientes

- Puerros
- Pavo
- **2 cucharadas** de queso crema de untar
- **1** puerro cocido
- Un poco del agua de la cocción
- Queso mozzarella
- Lonchas de jamón York

POR RACIÓN

Proteínas	**31 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**27 g**
Fibra	**3,3 g**

Elaboración

1. Cocer los puerros hasta que estén tiernos
2. Rellenar los puerros con pavo
3. Mezclar el puerro cocido con queso crema de untar y un poco del agua de la cocción
4. Espolvorear queso mozzarella y hornear a gratinar

RECOMENDACIONES

Receta sencilla, ligera y muy cremosa, perfecta para una cena saludable.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga