

ENTRADA DE MANZANAS RELLENAS



Ingredientes

- 6 Manzanas verdes de tamaño regular
- 2 Huevos duros cortados finamente
- 100 g de jamón de pavo cocido o ahumado cortado finamente
- 1 Taza de apio pelado y cortado en cuadritos
- ½ Taza de nueces cortadas finamente
- Sal, pimienta y jugo de limón a gusto
- 1 Tarro de CREMA SVELTY (157 g)
- 1 Lechuga cortada en trozos

Preparación

1.- Pela las manzanas y con la ayuda de una pequeña cuchara o sacabocado ahueca su interior. Rocía un toque de jugo de limón y lleva a una olla con solo una taza de agua condimentada con sal y orégano. Cocina tapado a fuego medio durante 10 min hasta que queden cocidas y firmes (no recocer) una vez listas, retíralas del horno y déjalas enfriar.

2.- Aparte, en un bowl junta el huevo duro con el jamón de pavo, el apio y las nueces. Condimenta con sal y pimienta a gusto, agrega la CREMA SVELTY, remueve cuidadosamente hasta integrar bien todos los ingredientes.

3.- Rellena cada manzana cocida con la mezcla anterior y una vez que sirvas acompaña con una pequeña ensalada de lechugas.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 223 Kcal |
| Proteínas: | 8.5 g |
| Grasa Total: | 12.5 g |
| Colesterol: | 94,8 mg |
| H. de Carbono: | 21.0 g |
| Fibra Dietética: | 3,6 g |
| Sodio: | 229 mg |