Papas Rellenas Maravillosas

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

4 papas medianas para hornear

3/4 taza queso cottage bajo en grasa (1%)

1/4 taza leche baja en grasa (1%)

2 cucharadas margarina blanda

1 cucharadita eneldo

3/4 cucharadita condimento de hierbas

4 gotas salsa de chile picante

2 cucharaditas queso Parmesano rallado

Preparación

1. Pinche las papas con un tenedor. Hornee a 425 °F por 60 minutos, o hasta que pueda insertarse un tenedor con facilidad.

2. Corte las papas por la mitad a lo largo. Saque con cuidado la pulpa de las papas, dejando alrededor de media pulgada de pulpa por dentro de la cáscara. En un tazón grande, haga un puré con la pulpa.

3. Mezcle los demás ingredientes con la mano, excepto el queso parmesano. Con una cuchara, rellene las papas con la mezcla.

4. Espolvoree por encima con ¼ cucharadita de queso

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**128**
Grasa total	**3 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	**127 mg**
Total de Carbohidrato	**20 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**5 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	45 mg
Hierro	1 mg
Potasio	487 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza

parmesano.

5. Coloque las papas en una bandeja para hornear y vuelva a ponerlas en el horno. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que se doren por encima.

Origen: US Department of Health and Human Services, A Healthier You