

Patatas rellenas



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 5-6 patatas
- Aceite de oliva
- ½ cebolla
- 50g Jamón serrano o jamón de york o 1 lata pequeña de atún
- 100g queso mozzarella rallado
- 150ml de leche o nata
- Especias: pimienta, perejil, orégano, nuez moscada....



ELABORACIÓN

Se impregnan las patatas con aceite de oliva y se asan 1 hora a 180°C.

Una vez asadas, se hace un corte en la parte superior y con ayuda de una cuchara se vacían.

Se aplasta la patata que hemos extraído y se mezcla con el jamón troceado, la cebolla muy picada, las especias y la mayor parte del queso (dejar un poco para el final).

Se rellenan las patatas y se añade el queso sobrante. Se pone a gratinar durante 5 minutos y ya están listas estas patatas rellenas.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	544.53 kcal	164.01 kcal
Grasas	17.45 g	5.26 g
Hidratos	37.10 g	11.18 g
Proteínas	14.91 g	4.49 g
Fibra	4.29 g	1.29 g
Sal	1.02 g	0.31g



Consejo:

Debido a su alto contenido en hidratos de carbono estas patatas rellenas serían una opción saludable para los días de carrera