

# Calabacitas con queso



1 PORCIÓN

## Ingredientes:

- 1 calabacita mediana
- 40 gr de queso panela
- 1 cda de mantequilla
- 1/2 jitomate picado
- 1 tostada de maíz horneada

## Modo de preparación:

- 1.- Corta la calabacita a la mitad por lo largo, con una cuchara quita un poco de relleno para formar un hueco.
- 2.- Derrite la mantequilla en una sartén y sofríe ligeramente la calabacita hasta que esté tierna.
- 3.- Rellena la calabacita con el queso panela y el jitomate picado.
- 4.- Coloca la calabacita rellena en una sartén a fuego bajo y tapa. Calienta un poco el queso, pero que no se derrita.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

Manzana chica



1 vaso de leche

DESAYUNO