

# Nabos vegetarianos con queso

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 16 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La escalonia o chalote es de la familia de la cebolla pero de menor tamaño y más dulce.

## Modo express

1. Pele y corte los nabos por la mitad. Con una cucharilla, vacíe parte de la carne y deje las paredes bastante gruesas.
2. Corte las zanahorias y las escalonias en daditos pequeños. Mezcle ambas verduras con los dos quesos, la mantequilla a punto de pomada y la nuez moscada; salpimiente y reserve.
3. Disponga los nabos en la cubeta y vierta una medida de agua. Cierre la tapa y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 8 minutos.

4. Rellene los nabos con la mezcla preparada, procurando que la superficie quede lisa. Colóquelos boca abajo en la cubeta, cierre la tapa y programe el menú Freír/Sofreír a 151° 8 minutos más.