



TORTILLA DE YUCA

snack nutritivo de acompañamiento

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 pieza de yuca (88 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Previamente pelar la yuca y mantener en el congelador en porciones pequeñas de 90 a 100 g aproximadamente
- 2º Con un rallador, procesar un trozo de yuca y agregarle sal al gusto
- 3º En un sartén antiadherente y caliente, colocar una porción de la yuca rallada haciendo la forma de una torta hasta lograr una consistencia almidonada
- 4º Seguido colocar en el horno o en freidora de aire y tostar, puede agregar aceite o colocar en un molde de silicón
- 5º Seguido colocar en el horno o en freidora de aire y tostar, puede agregar aceite o colocar en un molde de silicón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (60 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	72 kcal	4 %
GRASA	1 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	8 mg	5 mg	0 %
H. CARBONO	28 g	17 g	6 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—