



CHILAQUILES

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de salsa de chile [115 g] (verde o roja)
- 6 piezas de totopos horneados [sanissimo] [30 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hacer una salsa roja o verde y verter en los totopos de maíz, Acompañar con 1 cda de crema ácida y queso fresco [2 cdas aprox]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [150 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	186 kcal	9 %
GRASA	5 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	93 mg	140 mg	6 %
H. CARBONO	17 g	26 g	9 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	—