



## MOLLETES

🕒 10 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1.1 porción

## INGREDIENTES

- 1 pieza de bolillo integral sin migajón (60 g)
- 3/4 taza de champiñón cocido rebanado (105 g)
- 1.5 porciones de queso oaxaca lala light (45 g)
- 1 porción de pico de gallo (221 g)
- 1 cucharadita de aceite de olivo (5 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén poner aceite y freír cebolla con ajo, después agregar los champiñones y 1 jitomate en cubos Partir el pan a la mitad y rellenarlos con la mezcla, después espolvorear el queso y ponerlos a calentar para que el queso se derrita. Puedes acompañarlos con pico de gallo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (385 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	367 kcal	18 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	113 mg	434 mg	18 %
H. CARBONO	13 g	51 g	17 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	—