

**ENFRIJOLADAS CON QUESO PANELA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 4 piezas de tortilla de maíz (120 g)
- 1 taza de frijoles cocidos (160 g)
- 80 gramos de queso panela
- 1/4 taza de leche descremada (61 g)
- 1/2 pieza de aguacate hass (88 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una licuadora agregar los frijoles, 2 pizcas comino, la leche, sal y pimienta al gusto
- 2º En una licuadora agregar los frijoles, 2 pizcas comino, media taza de sal y pimienta al gusto
- 3º Licuar hasta conseguir una consistencia uniforme
- 4º Calentar a fuego medio por 15 minutos y reservar
- 5º Calentar las tortillas y el queso panela hasta gratinar
- 6º Agregar salsa de frijol, adornar con cilantro al gusto
- 7º Agregar aguacate arriba

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (509 g)	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	665 kcal	33 %
GRASA	4 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	7 mg	37 mg	2 %
H. CARBONO	18 g	91 g	30 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	—