



## HUARACHES DE NOPAL CON POLLO

Opción ligera sin carbohidratos. Nopales reguladores de glucemia y control de peso. Deliciosos facil de preparar.

 30 minutes  
 30 minutes  
 2 porciones

## INGRÉDIENTS

- 2 piezas de nopal crudo [140 g]
- 3 tazas de lechuga [141 g]
- 100 grammes de tomate, crue
- 1 porción de queso panela [40 g]
- 1 taza de frijoles refritos, caseros o enlatados [227 g]
- 1 cucharadita d'aceite de oliva extra virgen [5 g]
- 3 cucharadas soperas de salsa verde enlatada
- 1 taza de pollo deshebrado [152 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1º Asa los nopales al punto de tu gusto.
- 2º Calienta los frijoles y untálos en los nopales.
- 3º Calienta los frijoles y untálos en los nopales.
- 4º Calienta los frijoles y untálos en los nopales.
- 5º Agrega el pollo desmenuzado previamente cocinado [ o si te quedaron restos de otra comida].
- 6º Agrega la lechuga , tomate y salsa.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORCIÓN [411 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 77 kcal   | 318 kcal            | 16 % |
| PROTÉINES           | 7 g       | 29 g                | 58 % |
| GLUCIDES            | 6 g       | 25 g                | 10 % |
| SUCRES              | 2 g       | 6 g                 | 7 %  |
| LIPIDES             | 3 g       | 12 g                | 17 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 0 g                 | 2 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 4 g       | 15 g                | 58 % |
| SODIUM              | 133 mg    | 547 mg              | 23 % |