



CALDO DE HABAS CON NOPALES

 30 minutos 9 horas 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de haba seca cruda [152 g]
- 4.5 piezas de nopal crudo [315 g]
- 1600 gramos de agua
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 60 gramos de cebolla blanca rebanada
- 200 gramos de jitomate
- 6 cucharaditas de aceite de aguacate [30 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 porción de hierbabuena [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [394 g]	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	151 kcal	8 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	101 mg	399 mg	17 %
H. CARBONO	5 g	19 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	-