



ESQUITES ASADOS DE COYOACÁN

 15 minutos 30 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 70 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 40 gramos de aceite de oliva
- 2 piezas de chile de árbol seco [4 g]
- 650 gramos de elote blanco desgranado
- 1 taza de agua [240 g]
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 10 gramos de epazote

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Esta receta solo es para los esquites.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [129 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	115 kcal	6 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	456 mg	586 mg	24 %
H. CARBONO	13 g	17 g	6 %
AZÚCARES	2 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	-