



ENTOMATADAS DE JAMAICA

 20 minutos 50 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 125 gramos de flor de jamaica
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 15 gramos de aceite
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 500 gramos de jitomate
- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de chile cuaresmeño [30 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 2 tazas de lechuga [94 g]
- 12 piezas de tortilla de maíz [360 g] o 24 Piezas de tortillas ligeras mission® [204 g] o 12 Piezas de tortilla de maiz con nopal susalia® [96 g]
- 210 gramos de rábano crudo rebanado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º *Utilizar los 1000 g de agua como indica la receta.
- 3º *Utilizar los 600 g de agua como indica la receta.
- 4º *Calentar las tortillas en comal o microondas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [227 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	143 kcal	7 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	342 mg	775 mg	32 %
H. CARBONO	11 g	25 g	8 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	–

