



## CAZUELA DE PANELA CON ESPINACAS Y CALDILLO

 10 minutos 30 minutos 6 porciones

### INGREDIENTES

- 150 gramos de cebolla blanca rebanada, en trozos
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g), pelados
- 600 gramos de jitomate, en mitades
- 30 gramos de aceite
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida (1 g)
- 1/4 cucharadita de comino molido (1 g)
- 200 gramos de espinaca cruda sin tallos
- 500 gramos de queso panela, en cubos (3 cm)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [249 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	202 kcal	10 %
GRASA	5 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	156 mg	388 mg	16 %
H. CARBONO	5 g	12 g	4 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	–