



QUESADILLAS DE QUELITES AL COMAL

 20 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de cilantro picado crudo [60 g]
- 60 gramos de epazote
- 60 gramos de quintoniles crudo, sólo las hojas
- 60 gramos de quelite crudo, sólo las hojas
- 1200 gramos de agua
- 3 cucharaditas de sal [18 g]
- 200 gramos de harina de maíz nixtamalizada o 11 piezas de tortilla de maíz [330 g]
- 50 gramos de cebolla cocida
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 2 Piezas de chile serrano [10 g]
- 3 cucharaditas de aceite [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [450 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	241 kcal	12 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	389 mg	1754 mg	73 %
H. CARBONO	9 g	42 g	14 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	-