



TLACOYOS DE NOPAL

 20 minutos 30 minutos 5 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de queso manchego
- 350 gramos de frijoles refritos
- 10 piezas de nopal crudo de cambray (250 g)
- 150 gramos de lechuga, picada finamente

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º Omite el paso 3 de Cookidoo® ya que tienes los frijoles refritos de Cookidoo®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [180 g]	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	245 kcal	12 %
GRASA	7 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	1 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	11 g	19 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	–