



## TORTITAS DE HABA

 20 minutos 2 horas 10 Porciones

## INGREDIENTES

- 250 gramos de haba seca cruda
- 2000 gramos de agua
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 15 gramos de cilantro picado crudo
- 60 gramos de harina de maíz para tamales
- 1/2 cucharadita de comino molido [1 g]
- 200 gramos de arroz cocido
- 10 disp.de un segundo de aceite en spray [10 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [255 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	148 kcal	7 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	186 mg	475 mg	20 %
H. CARBONO	10 g	26 g	9 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	-