



## UNTABLE DE PEPINO Y RICOTTA

 5 minutos 10 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 150 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 60 gramos de nuez de castilla
- 3 cucharaditas de menta fresca [3 g]
- 400 gramos de queso ricotta ○ 400 gramos de queso cottage ○ 400 gramos de queso ricotta los portales® ○ 400 gramos de queso cottage Price's®
- 15 gramos de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 6 Rebanadas de pan de caja integral [162 g] ○ 6 Rebanadas de pan de caja integral [162 g] ○ 6 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero [168 g] ○ 6 Piezas de pan tostado Bimbo® cero cero [90 g] ○ 6 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado [204 g] ○ 6 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo [204 g] ○ 6 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa [162 g] ○ 6 Rebanadas de pan de caja con suero de leche [162 g] ○ 6 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero sin harina [168 g] ○ 6 Rebanadas de pan tipo Ezequiel [204 g] ○ 6 Piezas de pan de granos enteros Oroweat Thins multigrano® [255 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [135 g]	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	247 kcal	12 %
GRASA	11 g	15 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	8 mg	11 mg	4 %
SODIO	461 mg	624 mg	26 %
H. CARBONO	13 g	18 g	6 %
AZÚCARES	1 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	–