



## OMELETTE CON SALSA DE FRIJOL TM6

 15 minutos 30 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 100 gramos de cebolla blanca, en cuartos
- 100 gramos de queso panela, en trozos
- 4 piezas de huevo entero fresco (200 g)
- 1 gramo de pimienta negra molida
- 1 gramo de sal
- 1400 gramos de agua
- 400 gramos de frijoles refritos
- 40 gramos de crema
- 100 gramos de champiñon crudo entero
- 50 gramos de elote desgranado

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [592 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	327 kcal	16 %
GRASA	3 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	33 mg	193 mg	64 %
SODIO	29 mg	170 mg	7 %
H. CARBONO	5 g	27 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	18 g	-