



TLACOYOS DE PUEBLO RELLENOS DE REQUESÓN

 25 minutos 40 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de agua
- 5 gramos de sal
- 30 gramos de manteca de cerdo
- 400 gramos de harina de maíz nixtamalizada
- 220 gramos de requesón promedio
- 10 gramos de epazote
- 6 disp.de un segundo de aceite en spray (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [98 g]	% DDR
ENERGÍA	187 kcal	183 kcal	9 %
GRASA	7 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	7 mg	7 mg	2 %
SODIO	242 mg	236 mg	10 %
H. CARBONO	26 g	26 g	9 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	-