



## ENFRIJOLADAS DE JOCOQUE

 15 minutos 25 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 15 gramos de aceite
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 500 gramos de frijoles cocidos
- 100 gramos de jocoque seco
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 24 Piezas de tortillas ligeras mission® (204 g) o 12 Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® (216 g) o 12 Piezas de tortilla de maíz con nopal susalia® (96 g) o 6 piezas de tortilla (180 g)
- 1/2 taza de cilantro picado crudo (30 g)
- 1000 gramos de queso panela

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (320 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	463 kcal	23 %
GRASA	6 g	19 g	30 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	90 mg	290 mg	12 %
H. CARBONO	12 g	38 g	13 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	34 g	-