



ENMOLADAS RELLENAS DE PLÁTANO MACHO

 15 minutos 30 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 75 gramos de queso panela
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g] o 1 cucharadita de aceite de aguacate [5 g] o 5 gramos de ghee o 5 disp.de un segundo de aceite en spray [5 g]
- 15 gramos de mantequilla
- 400 gramos de plátano macho
- 48 Piezas de tortillas ligeras mission® [408 g] o 24 Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® [432 g] o 24 Piezas de tortilla de maiz con nopal susalia® [192 g] o 12 piezas de tortilla [360 g]
- 600 gramos de mole vegano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Las tortillas solo calentarlas en sartén sin aceite o microondas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [120 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	200 kcal	10 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	3 mg	3 mg	1 %
SODIO	112 mg	135 mg	6 %
H. CARBONO	22 g	27 g	9 %
AZÚCARES	4 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	–