



ENFRIJOLADAS

 10 minutos

 30 minutos

 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de aguacate hass [176 g]
- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 1 pieza de jitomate guaje o saladet [65 g]
- 300 gramos de frijol promedio cocido
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 24 Piezas de tortillas ligeras mission® [204 g] ○ 12 Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® [216 g] ○ 12 Piezas de tortilla de maiz con nopal susalia® [96 g] ○ 6 piezas de tortilla [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [121 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	147 kcal	7 %
GRASA	3 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	79 mg	95 mg	4 %
H. CARBONO	19 g	23 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	-