



TOSTADAS VEGANAS

 15 minutos 25 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 10 gramos de cilantro picado crudo o 180 gramos de jitomate guaje o saladet
- 250 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 210 gramos de garbanzo cocido
- 110 gramos de granos de elote crudos
- 20 gramos de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 20 gramos de aceite de oliva extra virgen

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de cookidoo® en tu tmx®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [178 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	169 kcal	8 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	329 mg	585 mg	24 %
H. CARBONO	13 g	23 g	8 %
AZÚCARES	2 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	-