



## MOLLETES CON CHORIZO

 15 minutos 40 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 4 porciones de queso manchego [100 g]
- 90 gramos de chorizo vegetariano con alubias y proteína de chícharo san rafael® ○ 90 gramos de chorizo de pavo Fud cuida-t® ○ 90 gramos de chorizo de soya sabori® ○ 90 gramos de chorizo norteño
- 75 gramos de cebolla morada rebanada
- 400 gramos de frijoles cocidos
- 3/4 cucharadita de sal [5 g]
- 6 piezas de bolillo integral [364 g] ○ 6 porciones de bolillos caseros [623 g] ○ 18 Rebanadas de pan de caja integral [486 g] ○ 18 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero [504 g] ○ 18 Piezas de pan tostado Bimbo® cero cero [270 g] ○ 18 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado [612 g] ○ 18 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo [612 g] ○ 18 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa [486 g] ○ 18 Rebanadas de pan de caja con suero de leche [486 g] ○ 18 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero sin harina [504 g] ○ 18 Rebanadas de pan tipo Ezequiel [612 g] ○ 18 Piezas de pan de granos enteros Oroweat Thins multigrano® [765 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [199 g]	% DDR
ENERGÍA	196 kcal	390 kcal	19 %
GRASA	6 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	2 mg	3 mg	1 %
SODIO	335 mg	669 mg	28 %
H. CARBONO	27 g	53 g	18 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	11 g	21 g	-