



HUEVOS MOTULEÑOS

 20 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de queso panela
- 100 gramos de agua
- 450 gramos de jitomate guaje o saladet
- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 ramitas de cilantro
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 90 gramos de chícharo sin vaina
- 1 pieza de chile habanero [16 g]
- 150 gramos de pechuga de pavo
- 32 Piezas de tortillas ligeras mission® [272 g] ○ 16 Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® [288 g] ○ 16 Piezas de tortilla de maiz con nopal susalia® [128 g] ○ 8 piezas de tortilla [240 g] ○ 4 porciones de tortillas de maíz [242 g]
- 120 gramos de frijol promedio cocido
- 8 piezas de huevo entero fresco [400 g]
- 100 gramos de plátano macho

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [456 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	478 kcal	24 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	85 mg	388 mg	129 %
SODIO	356 mg	1622 mg	68 %
H. CARBONO	11 g	50 g	17 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	–