



CALABACITAS CON ELOTE Y CILANTRO

 5 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 80 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 235 gramos de elote desgranado
- 400 gramos de calabacita alargada cruda, en cubos de 2 cm
- 135 gramos de puré de jitomate básico
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [148 g]	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	90 kcal	4 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	294 mg	434 mg	18 %
H. CARBONO	9 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	-