



TORTILLAS DE NOPAL

 32.1 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 500 gramos de nopal crudo de cambray
- 60 gramos de agua
- 400 gramos de harina de maíz nixtamalizada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Esta receta es solamente para las tortillas, derivada de la receta de sopecitos de nopal con pollo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [30 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	49 kcal	2 %
GRASA	2 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	-	-	-
COLESTEROL	-	-	-
SODIO	123 mg	37 mg	2 %
H. CARBONO	33 g	10 g	3 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	-