

**FRIJOLES REFRITOS** 5 minutos 20 minutos 1.4 Tazas**INGREDIENTES**

- 20 gramos de cebolla blanca
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g] ○ 2 cucharaditas de aceite de aguacate [10 g] ○ 10 gramos de ghee ○ 10 disp.de un segundo de aceite en spray [10 g] ○ 3 cucharaditas de mantequilla [12 g] ○ 4 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [20 g]
- 290 gramos de frijol promedio cocido, sin caldo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA [225 g]	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	334 kcal	17 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	3 mg	6 mg	2 %
SODIO	1 mg	3 mg	0 %
H. CARBONO	22 g	49 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	18 g	71 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	–