



VOLCÁN INTEGRAL CON PALITOS DE VERDURAS

 25 minutos 1 hora y 10 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de nuez de castilla, pelada
- 350 gramos de agua
- 20 gramos de levadura fresca o 1 sobre de levadura seca [8 g]
- 2 gramos de azúcar blanca
- 500 gramos de harina de trigo integral
- 50 gramos de linaza [semilla o molida]
- 50 gramos de semilla de girasol
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 250 gramos de requesón promedio
- 50 gramos de aguacate hass
- 2 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [20 g]
- 30 gramos de mostaza
- 50 gramos de queso feta
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 150 gramos de zanahoria cruda, en bastones [5 cm]
- 150 gramos de pepino con cáscara en bastones [5 cm]
- 150 gramos de pimiento amarillo, en bastones [5 cm]
- 150 gramos de pimiento rojo, en bastones [5 cm]
- 150 gramos de apio crudo, en bastones [5 cm]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [218 g]	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	352 kcal	18 %
GRASA	6 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	6 mg	12 mg	4 %
SODIO	252 mg	548 mg	23 %
H. CARBONO	21 g	45 g	15 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	-