



ENSALADA DE NOPALES

 5 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de nopal crudo, cortado en cubos
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 150 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g], o al gusto
- 1 pieza de chile de árbol seco [2 g], o al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Utiliza la cantidad de agua que indique la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [113 g]	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	40 kcal	2 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	688 mg	775 mg	32 %
H. CARBONO	5 g	6 g	2 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	-