



TORTITAS DE EJOTES CON SALSA DE CHILES ROJOS (SOLO TORTITAS)

 15 minutos

 40 minutos

 6 porciones

INGREDIENTES

- 420 gramos de ejotes cocidos picados
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 3 piezas de huevo entero fresco [150 g]
- 50 gramos de cebolla cocida
- 6 cucharaditas de aceite [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [107 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	104 kcal	5 %
GRASA	8 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	87 mg	93 mg	31 %
SODIO	571 mg	612 mg	26 %
H. CARBONO	6 g	7 g	2 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	-