






TOSTADAS DE PICADILLO

 20 minutos
 1 hora y 10 minutos
 10 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de papa, en trozo
- 200 gramos de zanahoria, en trozos
- 850 gramos de jitomate
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 250 gramos de cebolla blanca rebanada
- 3 Piezas de diente de ajo [15 g]
- 1000 gramos de carne molida regular
- 3 cucharaditas de sal [18 g]
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [254 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	326 kcal	16 %
GRASA	9 g	23 g	35 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	29 mg	74 mg	25 %
SODIO	300 mg	764 mg	32 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	–