



## ENCHILADAS POBLANAS VEGANAS

 20 minutos 40 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 60 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 150 gramos de brócoli, en floretes
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 250 gramos de champiñones, en rebanadas
- 120 gramos de elote blanco desgranado [congelado o fresco, no en lata]
- 1 cucharadita de sal [6 g], o al gusto
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g], o al gusto
- 300 gramos de rajas de chile poblano, congeladas
- 120 gramos de garbanzo cocido
- 200 gramos de agua
- 1 cucharadita de sal [6 g], o al gusto
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g], o al gusto
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 50 gramos de nuez de la india sin sal
- 40 Piezas de tortillas ligeras mission® [340 g] ○ 16 Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® [288 g] ○ 16 Piezas de tortilla de maiz con nopal susalia® [128 g] ○ 8 piezas de tortilla [240 g] ○ 8 porciones de tortillas de maíz [483 g] ○ 8 porciones de tortillas de nopal [240 g] ○ 8 Piezas de tortillas de harina caseras [224 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (402 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	386 kcal	19 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	332 mg	1336 mg	56 %
H. CARBONO	15 g	61 g	20 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	-