



CALDO DE NOPALES CON CHILE MORITA

 10 minutos 30 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 8 porciones de queso panela [320 g]
- 430 gramos de nopal crudo
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 40 gramos de cebolla blanca
- 440 gramos de puré de jitomate básico
- 10 gramos de chile morita, sin rabo
- 1/2 cucharadita de comino entetro [1 g]
- 1/2 cucharadita de mejorana seca [1 g]
- 2.5 cucharaditas de sal gruesa [15 g]
- 5 gramos de cilantro picado crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [158 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	109 kcal	5 %
GRASA	4 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	528 mg	835 mg	35 %
H. CARBONO	5 g	8 g	3 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	–