



EJOTES AL VAPOR (200-300 G) EN CESTILLO

 10 minutos 25 minutos

INGREDIENTES

- 300 gramos de ejotes al vapor, en trozos (3-5 cm)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º *Utiliza la cantidad de agua que indica la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	19 kcal	1 %
GRASA	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	–	–
COLESTEROL	–	–
SODIO	–	–
H. CARBONO	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	–	–
PROTEÍNA	2 g	–