



SOPA DE TORTILLA

 20 minutos 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 3 Piezas de chile pasilla [21 g]
- 48 Piezas de tortillas ligeras mission® [408 g] ○ 18 Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® [324 g] ○ 18 Piezas de tortilla de maíz con nopal susalia® [144 g] ○ 10 piezas de tortilla [300 g] ○ 6 porciones de tortillas de maíz [362 g] ○ 14 porciones de tortillas de nopal [420 g]
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 150 gramos de cebolla blanca rebanada
- 750 gramos de jitomate
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 600 gramos de agua
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 5 gramos de cilantro picado crudo
- 8 porciones de queso panela [320 g]
- 2 piezas de aguacate hass [352 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g] ○ 2 cucharaditas de aceite de cártamo [10 g] ○ 11 disp.de un segundo de aceite en spray [11 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *"Frie" las tortillas y el chile en el sartén o freidora de aire con la mitad del aceite y el resto va en la cocción de la sopa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [426 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	298 kcal	15 %
GRASA	3 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	203 mg	866 mg	36 %
H. CARBONO	8 g	36 g	12 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	-