



## TACOS DE FLOR DE JAMAICA

 15 minutos 1 hora 10 porciones

## INGREDIENTES

- 100 gramos de queso panela
- 90 gramos de flor de jamaica
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 40 gramos de cebolla blanca rebanada
- 10 gramos de chile morita
- 330 gramos de jitomate
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 50 Piezas de tortillas ligeras mission® [425 g] ○ 20 Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® [360 g] ○ 20 Piezas de tortilla de maiz con nopal susalia® [160 g] ○ 10 piezas de tortilla [300 g] ○ 10 porciones de tortillas de maíz [604 g] ○ 10 porciones de tortillas de nopal [300 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [95 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	104 kcal	5 %
GRASA	3 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	308 mg	292 mg	12 %
H. CARBONO	18 g	17 g	6 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	–