



MACHACA DE CAMARÓN (BLACK DIAMOND)

 10 minutos 30 minutos 5 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de camarón gigante
- 150 gramos de cebolla blanca rebanada
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g] o 3 cucharaditas de aceite de cártamo [15 g]
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 210 gramos de jitomate
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 pieza de chile cuaresmeño o verde [30 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [284 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	240 kcal	12 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	107 mg	304 mg	101 %
SODIO	268 mg	762 mg	32 %
H. CARBONO	3 g	7 g	2 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	37 g	-