



MOLLETES

¡Aquí tienes una receta sencilla para preparar unos deliciosos molletes!

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Pieza de pan bolillo sin migajón [30 g]
- 3 porciones de queso oaxaca lala light [90 g]
- 4 Rebanadas de jamón San Rafael balance [88 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]
- 1/2 Taza de frijol cocido [89 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los bolillos: • Tiempo: 2-3 minutos • Precalienta el horno a 180°C (o una sartén o comal si no deseas usar horno). Parte los bolillos por la mitad a lo largo. Si te gusta el sabor de la mantequilla, unta un poco sobre la parte interior de cada mitad.
- 2º Untar los frijoles: • Tiempo: 2 minutos • Unta una buena cantidad de frijol sobre la parte abierta de cada bolillo. Asegúrate de cubrir bien toda la superficie.
- 3º Añadir el queso: • Tiempo: 2 minutos • Coloca una cantidad generosa de queso rallado sobre los frijoles, distribuyéndolo de manera uniforme.
- 4º Hornear o calentar los molletes: • Tiempo: 5-7 minutos • Coloca los bolillos en una bandeja para horno y hornéalos durante 5-7 minutos o hasta que el queso esté completamente derretido y los bolillos estén ligeramente dorados. Si prefieres usar un comal, puedes cubrir el sartén con una tapa para que el queso se derrita uniformemente sin que el pan se queме. 5. Servir:
- 5º Servir: • Tiempo: Inmediato • Sirve los molletes calientes acompañados de salsa, pico de gallo o incluso guacamole, según tu preferencia.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [367 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	606 kcal	30 %
GRASA	6 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	47 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	200 mg	731 mg	30 %
H. CARBONO	13 g	49 g	16 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
PROTEÍNA	14 g	50 g	—