



MOLLETES

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 1/4 taza de frijoles refritos [55 g]
- 0.3 cucharaditas de orégano [1 g]
- 1 rebanada de pan de caja [27 g]
- 2 rebanadas de jamón de pavo [42 g]
- 1/2 porción de queso manchego rebanado [13 g]
- 1/2 pieza de jitomate guaje o saladet [33 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 5 gramos de cilantro picado crudo
- jugo de limón [24 g]
- 1/3 piezas de aguacate hass [58 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180°C.
- 2º En un sartén a fuego medio cocina la cebolla y el ajo, cocina unos minutos e incorpora los frijoles, el orégano, la sal y cocina unos minutos.
- 3º Unta los frijoles en cada pieza de pan de caja y colócalos en un refractario apto para horno.
- 4º Acomoda las rebanadas de jamón de pavo y queso tipo manchego encima de cada pan. Gratina en el horno alrededor de 5 minutos o hasta que se derrita el queso.
- 5º Para el pico de gallo, mezcla en un tazón el jitomate, con la cebolla morada, el cilantro, el jugo de limón y sazona con sal y pimienta. Sirve los molletes con el pico de gallo y aguacate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [313 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	360 kcal	18 %
GRASA	5 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	8 mg	24 mg	8 %
SODIO	183 mg	572 mg	24 %
H. CARBONO	11 g	35 g	12 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	—