



## ENFRIJOLADAS

 10 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de frijoles cocidos previamente remojados (80 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 4 piezas de tortilla (120 g)
- 1 cucharada de crema (15 g)
- 1 cucharada de cebolla picada (12 g)
- 2 porciones de queso panela (80 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Guisar los frijoles con el aceite de oliva.
- 2º Moler o machacar los frijoles ya guisados.
- 3º Calentar las tortillas con un poco de aceite.
- 4º Untar con un poco de frijoles y colocar las tortillas enrolladas en un plato extendido.
- 5º Bañar las tortillas con el resto de los frijoles.
- 6º Agregar la crema, cebolla y queso encima.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (158 g)	% DDR
ENERGÍA	190 kcal	301 kcal	15 %
GRASA	7 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	3 mg	5 mg	2 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	24 g	37 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	—