



TACOS DE VEGETALES CON QUESO

25 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

- 3 piezas de calabacita cortada en cubos [333 g]
- 1 pieza de cebolla picada finamente [116 g]
- 1 pieza de papa cocida y cortada en cubos [136 g]
- 12 piezas de tortilla [360 g]
- 1 taza de queso panela rallado [240 g]
- 3 tazas de lechuga desinfectada y fileteada [141 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asa las calabacitas con la cebolla, la papa y sal al gusto hasta que doren. Coloca los vegetales dentro de las tortillas y cierra con palillos.
- 2º Asa los tacos hasta que se doren.
- 3º Sirve los tacos y acompaña con el queso y la lechuga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [315 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	341 kcal	17 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	0 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	18 g	57 g	19 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	—