



FALSOS NACHOS CON GUACAMOLE, PICO DE GALLO Y GAMBAS

Una excelente manera de poner un snack saludable en el centro de la mesa

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Torta de tortillas integrales de trigo [mercadona] [36 g]
- 50 gramos de guacamole
- 1 porción de pico de gallo [185 g]
- 100 gramos de gamba, hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Podemos comprar el guacamole o hacerlo nosotros ahí añadido la receta.
- 2º Para hacer los falsos nachos cogemos una torta integral de trigo y la partimos en triángulo lo metemos en la freidora de aire durante 3 minutos o el en el horno durante 3 minutos a 180º vigila que no se queme
- 3º Para hacer el pico de gallo también añadido la receta las gambas la podéis comprar ya cocidas o cocerlas vosotros la partimos en trocitos y lo añadimos al pico de gallo cuando esté todo mezclado lo añadimos al guacamole o también podéis poner en un cazo el guacamole y en otro el pico de gallo y comerlo aparte como más os guste es una comida muy completa con grasa saludable hidratos de carbono y proteína y fibra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [371 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	326 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	53 %
H. CARBONO	7 g	26 g	10 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	346 mg	1283 mg	53 %