



REQUESÓN CON JALAPEÑO

Recetas nutritivas para tu salud...

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 5 cucharadas de requesón promedio (60 g)
- 3 piezas de chile jalapeño picado fino (45 g)
- 1/4 taza de cebolla blanca picada (29 g)
- 1 pieza de limón agrio (28 g)
- 1 pizca de sal (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes en un bowl y servir acompañado de totopos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (152 g)	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	136 kcal	7 %
GRASA	5 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	10 mg	15 mg	5 %
SODIO	1684 mg	2560 mg	107 %
H. CARBONO	6 g	9 g	3 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	—