

ENFRIJOLADAS CON PAPA

1 porción
Costo: \$7.60

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla blanca en tiras
- ½ taza de nopales blanqueados en cubitos
- ½ taza de papa cocida en cubitos
- 2 tortillas de maíz
- ½ taza de frijol molido (bayo o negro)
- Caldo de pollo sin grasa
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

PROCEDIMIENTO

1. Saltear la cebolla, nopales y papa. Reservar.
2. Rellenar las tortillas con la mezcla anterior. Acomodar en un plato.
Para la salsa:
 3. Disolver los frijoles con el caldo hasta obtener la consistencia deseada.
 4. Calentar en una olla por 2 minutos a fuego bajo.
 5. Bañar las tortillas con la salsa de frijol.
 6. Servir decorado con perejil.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	411
Proteínas (g)	15
Hidratos de Carbono (g)	75
Fibra (g)	16
Lípidos (g)	7