

TORRE DE PAPA Y EPAZOTE

1 porción
Costo: \$6.20

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite
- ½ taza de cebolla cortada en tiras
- 1 papa cocinada cortada en rebanadas
- 1 taza de chícharos blanqueados
- 1 huevo
- 3 hojitas de epazote picado

PROCEDIMIENTO

1. Calentar el aceite en un sartén, saltear cebolla.
2. Añadir los chícharos cocinar por 30 segundos.
3. Agregar el huevo y cocinar hasta que cuaje.
4. Armar la torre intercalando papa y el huevo.
5. Espolvorear el epazote y servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	278
Proteínas (g)	13
Hidratos de Carbono (g)	35.6
Fibra (g)	7
Lípidos (g)	10
Colesterol (mg)	187