

BOTANA DE PEPINO Y QUESO COTTAGE

1 porción
Costo: \$11.20

INGREDIENTES

- 6 piezas de galletas integrales
- ½ pieza de pepino en rebanadas
- ⅓ de taza de queso cottage sin líquido
- 2 cucharadas de puré de jitomate

PROCEDIMIENTO

1. Sobre cada galleta, poner una rebanada de pepino.
2. Repartir en cada una el cottage.
3. Terminar con el puré de jitomate.
4. Se puede decorar con orégano seco espolvoreado.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	200
Proteínas (g)	7.5
Hidratos de Carbono (g)	34.8
Fibra (g)	3.4
Lípidos (g)	4