

BOTANA AZTECA

1 porción
Costo: \$7.00

INGREDIENTES

- ½ taza de queso panela en cubitos
- 1 jitomate en cubitos
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ taza de nopales en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 2 tostadas de maíz horneadas

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.
2. Dejar reposar tapado en refrigeración por 10 minutos.
3. Servir acompañado de las tostadas.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	168
Proteínas (g)	9.7
Hidratos de Carbono (g)	32
Fibra (g)	6
Lípidos (g)	8.4
Calcio (mg)	273