



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

MOÑITOS CON JITOMATE

1 porción

INGREDIENTES

- ½ pieza de jitomate en cubitos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de pasta cocida (moñitos)
- ¼ de taza de ejotes cocidos
- ¼ de taza de zanahoria en rebanadas

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar el jitomate con el aceite.
2. Agregar los demás ingredientes y mezclar a la perfección.
3. Servir inmediatamente.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1Porción
Energía (kcal)	152
Proteínas (g)	5
Hidratos de Carbono (g)	21
Fibra (g)	2
Lípidos (g)	5
Colesterol (mg)	0