

Recetario MSC

MONTADITOS DE REQUESÓN

Lista de INGREDIENTES

Requesón	1/2 kg
Pimiento verde	1 pza
Pimiento amarillo	1 pza
Cebolla picada	1/4 pzas
Diente de ajo	1 pza
Cilantro	1 manojo
Aceite de oliva	2 cdas
Pimienta	1 pizca

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Mezclar todos los ingredientes en un refractario.
- 2.- Tostar rebanadas de pan de caja o baguettes.
- 3.- Untar la mezcla en el pan.



Tips NUTRICIONALES

Aporta pocas proteínas porque es una entrada (porción pequeña)

Aporta pocas proteínas porque es una entrada (porción pequeña)

Evite alimentos ricos en potasio.

Evite alimentos procesados en sus preparaciones.

No agregue sazónadores procesados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Proteína (g)
BAJO

Energía (kcal)
BAJO

Potasio (mg)
BAJO

Fósforo (mg)
MODERADO

Sodio (mg)
BAJO

