

Recetario MSC

TOSTADAS DE JAMAICA

Lista de INGREDIENTES

Flor de jamaica	2 tzas
Cebolla picada	1 pza
Diente de ajo	2 pzas
Chiles chipotles secos (NO enlatado)	2 pzas
Hojas de laurel	2 pzas
Tomillo	1 cdita
Aceite de oliva	2 cditas
Tostadas horneadas (sin sal)	7 pzas



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Hervir 5 min la flor de jamaica.
- 2.- Sofreír la cebolla y el ajo en un sartén. Agregar la flor de jamaica y hierbas aromáticas al sartén y revolver.
- 3.- Licuar los chiles hidratados con 1/2 tza de consomé de verduras y verter en la preparación.
- 4.- Dejar la cocción a fuego lento 10 minutos hasta que se consuma el líquido.
- 5.- Sírvalo en las tostadas horneadas.

Tips NUTRICIONALES

Complemente con plato fuerte.

Aporta poca energía porque es una entrada (porción pequeña).

Evite alimentos ricos en potasio.

Evite alimentos procesados en sus preparaciones.

No agregue sazónadores procesados, ni alimentos enlatados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Proteína (g)	Energía (kcal)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
BAJO	BAJO	BAJO	MODERADO	BAJO

