

**VAMPIROS DE CHAMPIÑONES** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1.5 tazas de champiñon crudo rebanado [105 g]
- 3 porciones de queso oaxaca lala light [90 g]
- 2 cucharadas de guacamole [28 g]
- 3 piezas de tortilla de nopal [69 g]
- salsa Fresca Pico de Gallo al gusto
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén agrega un rocío de aceite en spray, agrega cebollita rebanada, deja que se sofrían un poco y agrega los champiñones, cuando estén doraditos y cocidos retira.
- 2º En el comal agrega las tortillas y cuando estén doraditas por un solo lado, agrega la preparación de los champiñones y el queso rallado, tápalos y apaga el fuego.
- 3º Deja que se derrita el queso.
- 4º Sirve con guacamole y pico de gallo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [421 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	356 kcal	18 %
GRASA	4 g	15 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	416 mg	1751 mg	73 %
H. CARBONO	7 g	30 g	10 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	47 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	–