



COLACHE

1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de calabacita redonda cruda (100 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 1 cucharadita de aceite de aguacate (5 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (2 g)
- 1 cucharadita de pimienta molida (2 g)
- 2 porciones de queso panela lala light (60 g)
- 1 rebanada de pan tostado (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén con poco aceite de aguacate, añade la cebolla picada y sofríe un poco.
- 2º Pica la calabacita en cubos o en rebanadas y añadelas al sartén a fuego bajo y tapalo.
- 3º Añade sal, ajo y pimienta al gusto y vuelve a tapar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [227 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	241 kcal	12 %
GRASA	5 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1119 mg	2540 mg	106 %
H. CARBONO	10 g	23 g	8 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	-