



NACHO
Almoço

 10 minutos
 4 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de molho de tomate
- 200 gramas de chips de tortilha de milho sem glúten
- 125 gramas de cheddar ralado
- Um punhado de coentro picado
- Tomate-cereja cortado ao meio a gosto
- Lascas de pimentão verde a gosto para decorar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Espalhe o molho de tomate sobre os chips e salpique com o creme cheddar e o coentro.
- 2º Gratine em forno preaquecido em temperatura média (180 °C) por dois minutos ou até o queijo borbulhar.
- 3º Decore com os tomates-cereja e as lascas de pimentão-verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	7 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	12 %
GORDURA	6 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	321 mg	610 mg	25 %