

MOLLETES

Delicioso y fácil platillo que puedes disfrutar a cualquier hora del día.

El frijol es una fuente considerable de fibra (pectinas, pentosanos, hemicelulosa, celulosa y lignina), proteína de origen vegetal, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y de las vitaminas tiamina, biotina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- Frijoles refritos
- 2 bolillos
- Queso de papa
- Salsa pico de gallo

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 2 cucharones de frijoles refritos. Movemos hasta que estén bien calientes.

bolillos frescos a la mitad. Retiramos de preferencia algo de migajón. Untamos frijoles refritos. Agregamos queso de papa tipo fondue vegano o el queso de su preferencia y extendemos.

metemos al horno precalentado a 180 ° C o 350° F, hasta que gratine el queso (3 o 4 minutos).

salsa pico de gallo.

.

Ver video