

Nachos Ibèrics

Els *nachos* amb formatge és un plat mexicà que s'ha implantat en molts altres països del món. És un aliment ric en sodi ja que 100 g. d'aquest aperitiu contenen 722 mg. de sodi. Ara us suggerirem una variació ibèrica d'aquest plat.



- INGREDIENTS PER A DUES PERSONES:

- 1 bossa de nachos.
- Xoriço
- Pernil cuit
- Bacon
- Tomàquet fregit
- Formatge ratllat
- Orega

- PREPARACIÓ:

Tallem la xarcuteria (xoriço, pernil cuit, bacon...) a dauets.

En un plat gran hi posem una capa de nachos, una altra de xarcuteria, hi aboquem una mica de tomàquet fregit per la superfície i ho tapem amb el formatge ratllat. Tornem a repetir les capes tots els cops que vulguem.

Ho cobrim tot amb formatge i hi aboquem una mica d'orenga. Ho posem tot al forn, prèviament escalfat a 180 °, fins que el formatge es fongui i es torri una mica.

S'ha de tenir cura de treure'l del forn i sobretot en menjar perquè el plat crema. També es pot posar un o dos minuts al microones però queda millor al forn.

Entre les propietats nutricionals dels nachos amb formatge cal destacar que té els següents nutrients: 1,13 mg. de ferro, 8,05 g. de proteïnes, 241 mg. de calci, 1 g. de fibra, 152 mg. de potassi, 1 mg. de iode, 1,58 mg. de zenc, 35,12 g. de carbohidrats, 49 mg. de magnesi, 132 ug. de vitamina A, 0,17 mg. de vitamina B1, 0,33 mg. de vitamina B2, 2,49 mg. de vitamina B3, 1,16 ug. de vitamina B5, 0,18 mg. de vitamina B6, 9 ug. de vitamina B9, 0,73 ug. de vitamina B12, 1,10 mg. de vitamina C, traces de vitamina D, 2 mg. de vitamina E, 33,60 ug. de vitamina K, 244 mg. de fòsfor, 338 kcal. de calories, 16 mg. de colesterol, 18,10 g. de greix i 1,10 g. de sucre.

| | | | |
|---------------|-----------|-------------|----------|
| Calorías | 338 kcal. | | |
| Grasa | 18,10 g. | | |
| Colesterol | 16 mg. | | |
| Sodio | 722 mg. | | |
| Carbohidratos | 35,12 g. | | |
| Fibra | 1 g. | | |
| Azúcares | 1,10 g. | | |
| Proteínas | 8,05 g. | | |
| Vitamina A | 132 ug. | Vitamina C | 1,10 mg. |
| Vitamina B12 | 0,73 ug. | Calcio | 241 mg. |
| Hierro | 1,13 mg. | Vitamina B3 | 2,49 mg. |



