

**SOPA DE TORTILLA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 3 piezas de tortilla de maíz (90 g)
- 4 porciones de pechuga de pollo sin piel (120 g)
- 1.5 tazas de caldo de pollo (360 g)
- 2 piezas de jitomate bola (246 g)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (2 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta molida (2 g)
- 2 porciones de queso panela lala light (60 g)
- 1/3 piezas de aguacate hass (58 g)
- 1 cucharada de crema lala light (16 g)
- 1 cucharadita de aceite de aguacate (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea el tomate con el ajo, chile pasilla, cebolla y oregano a fuego medio hasta que suavice , unos 3 a 5 minutos.
- 2º licua la mezcla con 1/2 tza de agua.
- 3º Regresa a la olla, agrega el caldo de pollo, sazona con sal y pimienta y lleva al hervor
- 4º Tapa la olla, baja el fuego y cocina por 8 a 10 minutos
- 5º para servir coloca las tortillas previamente cortadas en tiras y fritas con poco aceite u horneadas en un plato, llenalo con caldo y agrega queso panela y la pechuga de pollo ya cocida y picada en cubos.
- 6º agrega el aguacate picado en cubos , puedes decorar si lo deseas con crema y un poco de limón al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [981 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	624 kcal	31 %
GRASA	2 g	21 g	33 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	6 mg	63 mg	21 %
SODIO	398 mg	3909 mg	163 %
H. CARBONO	6 g	63 g	21 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	5 g	49 g	–