

**SOPA TARASCA CON POLLO** 20 minutos 35 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción de jitomate (120 g)
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada (29 g) , un diente de ajo, una pieza de chile pasilla
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- 4 porciones de pechuga de pollo sin piel cocida (120 g)
- 1 porción de queso panela (40 g)
- 1.5 tazas de lechuga (71 g)
- 2 piezas de tostada de maíz horneada (20 g) o tiritas de tortilla bajas en grasa
- 1/3 piezas de aguacate hass (58 g)
- 1 cucharada de crema lala light (16 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocer el pollo, desmenuzar y guardar el caldo. Saltear el jitomate, cebolla y ajo, el chile pasilla y orégano a fuego medio hasta suavizar, aprox: 3- 5 min. Servir y agregar las tostadas troceadas, el queso pollo y el aguacate y lechuga al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (466 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	434 kcal	22 %
GRASA	3 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	20 mg	92 mg	31 %
SODIO	18 mg	82 mg	3 %
H. CARBONO	7 g	31 g	10 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	10 g	46 g	—