

## SOPA TARASCA CON POLLO ( BAJA EN PROTEÍNA)

 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]
- 1 porción de pechuga de pollo sin piel cocida [30 g] [desmenuzada]
- 1 porción de queso panela [40 g]
- 3 tazas de lechuga [141 g]
- 2 piezas de tostada de maíz horneada [20 g]
- 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 [443 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 68 kcal   | 301 kcal            | 15 %  |
| GRASA             | 3 g       | 12 g                | 19 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| COLESTEROL        | 5 mg      | 23 mg               | 8 %   |
| SODIO             | 5 mg      | 23 mg               | 1 %   |
| H. CARBONO        | 8 g       | 33 g                | 11 %  |
| AZÚCARES          | —         | —                   | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 7 g                 | 27 %  |
| PROTEÍNA          | 5 g       | 21 g                | —     |