

CHILAQUILES VERDES CON POLLO

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 porciones de totopos de maíz [50 g]
- 3 porciones de pechuga de pollo sin piel cocida [90 g]
- 1/2 taza de salsa de chile [115 g]
- 2 cucharadas de media crema [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un tazón, agregar los totopos, la pechuga de pollo previamente hervida y deshebrada, la salsa verde o roja y la media crema.
- 2º Mezclar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [285 g]	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	430 kcal	21 %
GRASA	6 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	29 mg	81 mg	27 %
SODIO	53 mg	152 mg	6 %
H. CARBONO	12 g	33 g	11 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	11 g	31 g	—