



CREPAS DE POLLO EN SALSA DE CHILE POBLANO

 25 minutos 55 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de agua
- 500 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 2 piezas de huevo entero fresco (100 g)
- 175 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman®
- 125 gramos de agua
- 120 gramos de harina de trigo integral
- 1 Cucharadita de polvo para hornear (5 g)
- 3 cucharaditas de miel (21 g)
- 6 disp.de un segundo de aceite en spray (6 g)
- 1 pieza de aguacate hass (176 g)
- 600 gramos de caldo de pollo desgrasado
- 1 cucharadita de sal (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (470 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	243 kcal	12 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	23 mg	110 mg	37 %
SODIO	118 mg	557 mg	23 %
H. CARBONO	4 g	19 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	-