



MUSLOS DE POLLO EN ADOBO CON NOPALES TM6

 15 minutos 45 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 15 gramos de aceite
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 200 gramos de cebolla blanca rebanada
- 50 gramos de chile ancho seco
- 100 gramos de chile guajillo
- 400 gramos de jitomate
- 200 gramos de puré de jitomate básico
- 2 gramos de pimienta gorda
- 1 gramo de clavo de olor
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 200 gramos de caldo de pollo desgrasado
- 500 gramos de muslo de pollo crudo sin piel, sin hueso, cortados en cuartos
- 200 gramos de papa de cambray, en octavos
- 200 gramos de nopal crudo, en cubos [3 cm]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [348 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	287 kcal	14 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	20 mg	69 mg	23 %
SODIO	208 mg	721 mg	30 %
H. CARBONO	8 g	28 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	-