



## PASTEL AZTECA LOW CARB

 10 minutos 50 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 225 gramos de queso mozzarella fresco, en trozos
- 700 gramos de jitomate guaje o saladet, asados en el comal
- 100 gramos de cebolla blanca, en trozos, asada en el comal
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g), con cáscara, asados en el comal
- 2 Piezas de chile serrano (10 g), asados en el comal, sin tallo
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida (1 g)
- 20 gramos de aceite
- 500 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, en cubos (3 cm)
- 450 gramos de calabacita alargada cruda, en rebanadas a lo largo (3 mm de grosor)
- 40 cucharadas de jocoque (600 g), para acompañar

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (327 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	338 kcal	17 %
GRASA	6 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	18 mg	58 mg	19 %
SODIO	232 mg	758 mg	32 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	-