



TINGA DE POLLO TM6

 20 minutos

 30 minutos

 6 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de cebolla blanca, en gajos [1 cm]
- 15 gramos de aceite
- 500 gramos de jitomate, en cuartos
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1000 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, en trozos
- 30 gramos de chiles chipotles La costeña® adobados
- 2 piezas de hojas de laurel [2 g], secas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [309 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	249 kcal	12 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	31 mg	97 mg	32 %
SODIO	181 mg	560 mg	23 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	40 g	-