



POLLO CON MOLE TM6

 10 minutos 1 hora 8 porciones

INGREDIENTES

- 8 piezas de chiles secos, desvenados (4 mulatos, 2 anchos, y 2 chipotles)
- 1 rama de romero, sólo las hojas
- 1 rama de tomillo seco, sólo las hojas
- 2 piezas de pimienta gorda
- 1/2 pieza de raja de canela (3 g)
- 20 gramos de almendra
- 20 gramos de pepitas de calabaza
- 20 gramos de cacahuete tostado, sin sal
- 50 gramos de cebolla blanca
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 200 gramos de jitomate, en trozos
- 20 gramos de pasas
- 1/2 pieza de bolillo (30 g) seco, en trozos
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 200 gramos de agua
- 50 gramos de chocolate de mesa en tablilla reducido en azúcar abuelita®, en trozos
- 500 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, en trozos medianos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (149 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	178 kcal	9 %
GRASA	4 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	24 mg	36 mg	12 %
SODIO	253 mg	376 mg	16 %
H. CARBONO	9 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	–