






TOSTADAS DE JÍCAMA CON TINGA DE POLLO

 5 minutos 30 minutos 5 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de cebolla blanca
- 15 gramos de aceite
- 500 gramos de jitomate, cortado en cuartos
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 3 1/2 cdita de chile chipotle seco en polvo [5 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 500 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 2 piezas de hojas de laurel [2 g]
- 400 gramos de jicama picada
- 100 gramos de yoghurt natural, para servir  100 gramos de yogur griego TM6, para servir  100 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait®, para servir  100 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani®, para servir
- 50 gramos de cilantro picado crudo, para decorar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [356 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	224 kcal	11 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	16 mg	58 mg	19 %
SODIO	87 mg	308 mg	13 %
H. CARBONO	5 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	–