



ENCHILADAS EN HOJA DE LECHUGA

 10 minutos

 35 minutos

 6 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de agua
- 700 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 20 gramos de chile guajillo
- 700 gramos de jitomate guaje o saladet
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 15 gramos de chiles chipotles La costeña® adobados
- 120 gramos de lechuga

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [437 g]	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	175 kcal	9 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	15 mg	68 mg	23 %
SODIO	203 mg	889 mg	37 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	–