



CHILAQUILES ROJOS

 10 minutos 25 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 60 gramos de cebolla blanca rebanada
- 600 gramos de jitomate guaje o saladet
- 225 gramos de tomate verde
- 20 gramos de cilantro picado crudo
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 15 gramos de aceite
- 2 cucharaditas de sal [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Sólo preparas la salsa, complementa con todo lo que venga en tu horario de comida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [118 g]	% DDR
ENERGÍA	35 kcal	41 kcal	2 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	494 mg	581 mg	24 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	-