



CALDO CAMPESINO

 35 minutos 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 32 Piezas de tortillas ligeras mission® [272 g] o 16 Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® [288 g] o 16 Piezas de tortilla de maiz con nopal susalia® [128 g] o 8 piezas de tortilla [240 g]
- 100 gramos de queso ricotta los portales®
- 250 gramos de jitomate guaje o saladet, en cuartos y sin semillas
- 120 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g], pelado
- 20 gramos de aceite de aguacate
- 5 gramos de epazote
- 120 gramos de chile poblano, asado, desvenado y en rajas
- 200 gramos de calabacita alargada cruda, en cubos [1 cm]
- 650 gramos de agua
- 150 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 150 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo [5 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 120 gramos de flor de calabaza cruda, sin tallos
- 200 gramos de elote desgranado
- 5 disp.de un segundo de aceite en spray [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Solo hornear las tortillas o "freírlas" en airfryer con el aceite en spray

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (364 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	214 kcal	11 %
GRASA	2 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	87 mg	317 mg	13 %
H. CARBONO	9 g	34 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	-