



POLLO AL CILANTRO

 35 minutos 10 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 40 gramos de cilantro picado crudo
- 100 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 100 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo [5 g]
- 4 piezas de muslo de pollo crudo sin piel [480 g]
- 1 cucharada de maicena [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [150 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	141 kcal	7 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	50 mg	75 mg	25 %
SODIO	111 mg	167 mg	7 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	20 g	–