



CHICKEN KETO TAQUITOS

 15 minutos 55 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 170 gramos de queso cheddar
- 30 gramos de queso parmesano
- 60 gramos de cebolla blanca, cortada en trozos
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 130 gramos de jitomate guaje o saladet
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1/4 cucharadita de orégano [1 g]
- 5 gramos de chiles secos
- 1 gramo de comino molido
- 230 gramos de muslo de pollo crudo deshuesado y sin piel, en tiras [1.5 cm]
- 50 gramos de cebolla morada rebanada, para servir
- 40 gramos de cilantro picado crudo, para servir

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [61 g]	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	103 kcal	5 %
GRASA	11 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	54 mg	33 mg	11 %
SODIO	312 mg	190 mg	8 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	9 g	-