



KETO WHITE CHICKEN CHILI

 25 minutos 50 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de queso cheddar, en cubos
- 60 gramos de queso mozzarella Esmeralda®, en cubos
- 115 gramos de cebolla blanca rebanada
- 85 gramos de apio crudo
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 20 gramos de mantequilla sin sal, en trozos
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/2 cucharadita de comino molido (1 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida (1 g)
- 290 gramos de caldo de pollo desgrasado
- 680 gramos de pechuga de pollo sin piel en milanesa cruda
- 170 gramos de calabacita alargada cruda cortada en medias lunas
- 1/2 Lata drenada pequeña de rajas de jalapeño la costeña® (110 g)
- 130 gramos de queso crema, a temperatura ambiente, en cubos
- 113 gramos de colesita de bruselas ralladas, opcional

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [467 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	522 kcal	26 %
GRASA	6 g	30 g	46 %
GRASAS SATURADAS	3 g	13 g	63 %
COLESTEROL	36 mg	167 mg	56 %
SODIO	211 mg	983 mg	41 %
H. CARBONO	2 g	10 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	52 g	-