



PANCITA DE HONGOS

 10 minutos 1 hora 8 porciones

INGREDIENTES

- 15 gramos de aceite de canola
- 400 gramos de hongos portobello frescos, cortados en rebanadas
- 200 gramos de champiñón crudo rebanado
- 2 porciones de setas crudas (200 g)
- 4 cucharaditas de sal (24 g)
- 220 gramos de cebolla blanca rebanada
- 8 hojas de epazote
- 35 gramos de chile pasilla, sin semillas
- 15 gramos de chile ancho seco, sin semillas
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 400 gramos de jitomate, en cuartos
- 830 gramos de agua
- 20 gramos de harina de maíz
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de verdura (12 g) o 2 Cucharaditas de caldo de verduras Estado Natural® (10 g) o 2 Cucharaditas de sazónador Zona Organikum® tipo consomé (10 g)
- Cilantro finamente picado para acompañar
- Limones, cortados en mitades para acompañar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (303 g)	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	94 kcal	5 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	433 mg	1315 mg	55 %
H. CARBONO	5 g	15 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	-