



PICADILLO CON RAJAS

 25 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de jitomate guaje o saladet
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [6 g] o 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de carne [6 g] o 1 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [5 g] o 1 Cucharadita de sazón Zona Organikum® tipo consomé [5 g]
- 120 gramos de cebolla blanca rebanada
- 20 gramos de aceite
- 500 gramos de carne molida de res o 500 gramos de carne molida de pollo o 500 gramos de carne molida de cerdo o 500 gramos de carne molida de pavo
- 200 gramos de chile poblano, en rajas frescas o congeladas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [208 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	197 kcal	10 %
GRASA	5 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	24 mg	50 mg	17 %
SODIO	201 mg	417 mg	17 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	–