



TORTITAS DE POLLO EN SALSA VERDE

 35 minutos 1 hora 8 porciones

INGREDIENTES

- 1200 gramos de tomate verde
- 70 gramos de cebolla blanca en trozos
- 2 Piezas de chile serrano (10 g), fresco, desvenado [o al gusto]
- 1 cucharadita de comino molido [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 200 gramos de agua
- 500 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, en trozos
- 1 rama de cilantro, sólo las hojas
- 80 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 4 piezas de huevo entero fresco [200 g]
- 10 disp.de un segundo de aceite en spray [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Solo colocar el aceite indicado en el sartén muy caliente y cocinar por ambos lados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [282 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	160 kcal	8 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	46 mg	129 mg	43 %
SODIO	129 mg	365 mg	15 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	-