



PULPO EN CHILE MORITA

 1 hora 1 hora y 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 5 gramos de chile morita
- 5 gramos de chile guajillo
- 5 gramos de chile ancho seco
- 110 gramos de jitomate guaje o saladet
- 130 gramos de cebolla blanca rebanada
- 20 gramos de diente de ajo
- 60 gramos de aceite de aguacate
- 4 cucharaditas de sal [24 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]
- 5 hojas de laurel fresco [5 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1 cucharadita de mejorana [1 g]
- 1500 gramos de pulpo crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º Utilice la cantidad de agua que indique la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [468 g]	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	791 kcal	40 %
GRASA	5 g	23 g	36 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
COLESTEROL	77 mg	362 mg	121 %
SODIO	866 mg	4052 mg	169 %
H. CARBONO	5 g	26 g	9 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	24 g	114 g	-