



CHILE EN NOGADA

 30 minutos 1 hora 8 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de almendra
- 50 gramos de durazno amarillo
- 240 gramos de manzana, descorazonada, en trozos
- 60 gramos de cebolla blanca rebanada
- 300 gramos de jitomate, en trozos
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 15 gramos de aceite de oliva
- 2 gramos de clavo de olor
- 1/2 cucharadita de canela en polvo [1 g]
- 2 piezas de hojas de laurel [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]
- 1 cucharadita de comino molido [2 g]
- 2 Cucharaditas de concentrado de caldo de pollo [10 g]
- 50 gramos de pasitas
- 350 gramos de carne molida regular
- 250 gramos de carne molida de cerdo
- 75 gramos de jerez
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 30 gramos de vino tinto
- 8 piezas de chile poblano [640 g], desvenados asados, pelados y sin semillas
- 80 gramos de crema para batir
- 80 gramos de crema ácida
- 140 gramos de requesón promedio
- 200 gramos de nuez de castilla
- 30 gramos de vinagre de jerez
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 1/2 taza de perejil crudo picado [30 g]
- 2 piezas de granada roja [380 g], desgranada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (348 g)	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	593 kcal	30 %
GRASA	13 g	45 g	69 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
COLESTEROL	20 mg	68 mg	23 %
SODIO	144 mg	501 mg	21 %
H. CARBONO	9 g	30 g	10 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	-