



CHILE EN NOGADA

 30 minutos 1 hora 8 porciones

INGREDIENTES

- 60 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)
- 10 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 molida regular de res (10% grasa)
- 250 gramos de carne molida de cerdo o 250 gramos de molida regular de res (10% grasa)
- 75 gramos de jeréz
- 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
- 110 gramos de queso fresco de cabra
- 300 gramos de requesón promedio o 300 gramos de queso ricotta los portales® o 300 gramos de requesón Bionda®
- 180 gramos de nuez de castilla
- 30 gramos de vinagre de jeréz
- 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®

2º *Utiliza las cantidades de crema y quesos que indica la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (366 g)	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	545 kcal	27 %
GRASA	10 g	37 g	56 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
COLESTEROL	17 mg	63 mg	21 %
SODIO	149 mg	546 mg	23 %
H. CARBONO	8 g	31 g	10 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	-