



SOPECITOS DE NOPAL Y POLLO

 40 minutos 1 hora y 10 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 700 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 500 gramos de nopal crudo de cambray
- 60 gramos de agua
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 400 gramos de harina de maíz nixtamalizada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Utiliza la cantidad de agua que indica la receta para cocer el pollo. La receta solo contempla la masa y el pollo, verifica los acompañantes en tu menú.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [209 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	298 kcal	15 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	24 mg	51 mg	17 %
SODIO	239 mg	498 mg	21 %
H. CARBONO	19 g	40 g	13 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	13 g	26 g	–