



CUPS DE COL CON POLLO

 10 minutos 25 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 350 gramos de pechuga de pollo sin piel en fajitas cruda
- 20 gramos de jugo de limón
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 2.5 gramos de cúrcuma
- 1 cucharadita de pimienta de cayena [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 200 gramos de col morada cruda
- 40 gramos de cebolla morada rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 5 piezas de ramita de cilantro
- 150 gramos de quinoa
- 500 gramos de agua
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g], para decorar
- Hojas de cilantro para decorar
- 1 Pieza de chile rojo [5 g] o al gusto, fresco, sin semillas, picado, para decorar
- 1 pieza de limón [68 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [352 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	304 kcal	15 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	14 mg	51 mg	17 %
SODIO	184 mg	647 mg	27 %
H. CARBONO	9 g	32 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	-