



TINGA DE COL

 10 minutos 35 minutos 5 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de col cruda , en trozos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g) o 2 cucharaditas de aceite de aguacate (10 g) o 10 gramos de ghee o 10 disp.de un segundo de aceite en spray (10 g) o 3 cucharaditas de mantequilla (12 g) o 4 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® (20 g)
- 80 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 170 gramos de jitomate guaje o saladet, en cuartos
- 160 gramos de puré de jitomate básico
- 30 gramos de chiles chipotles La costeña® adobados, en puré
- 1/2 cucharadita de sal (3 g), o al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (192 g)	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	78 kcal	4 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	313 mg	599 mg	25 %
H. CARBONO	5 g	10 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	-