



ENCHILADAS DE POLLO

 10 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 640 gramos de tomate verde, en cuartos
- 40 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 25 gramos de chiles chipotles La costeña® adobados
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 240 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, en trozos
- 1/4 cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 40 Piezas de tortillas ligeras mission® [340 g] ○ 14 Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® [252 g] ○ 14 Piezas de tortilla de maiz con nopal susalia® [112 g] ○ 8 piezas de tortilla [240 g] ○ 5 porciones de tortillas de maíz [302 g] ○ 11 porciones de tortillas de nopal [330 g] ○ 5 Piezas de tortillas de harina caseras [140 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [300 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	238 kcal	12 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	12 mg	35 mg	12 %
SODIO	266 mg	798 mg	33 %
H. CARBONO	11 g	34 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	-