



## TOSTADAS DE RAJAS CON POLLO

 20 minutos 40 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 200 gramos de cebolla blanca, en cuartos
- 150 gramos de elote desgranado
- 25 gramos de aceite de oliva
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [6 g] ○ 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo [5 g] ○ 1/2 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [3 g] ○ 1/2 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [3 g]
- 400 gramos de chile poblano, congeladas o sin piel y desvenados
- 8 cucharadas de crema [120 g]
- 300 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, en cubos
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [151 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	162 kcal	8 %
GRASA	5 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
COLESTEROL	22 mg	33 mg	11 %
SODIO	235 mg	354 mg	15 %
H. CARBONO	9 g	13 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	-