



## ENTOMATADO DE RES CON VERDOLAGAS

 15 minutos 1 hora 8 porciones

## INGREDIENTES

- 150 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 445 gramos de tomate verde
- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 3 cucharaditas de aceite [15 g]
- 500 gramos de chambarete
- 400 gramos de agua
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 300 gramos de papa picada
- 300 gramos de verdolaga cruda limpia

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [267 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	150 kcal	8 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	11 mg	30 mg	10 %
SODIO	124 mg	332 mg	14 %
H. CARBONO	4 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	–