



POZOLE VERDE CON POLLO (BLACK DIAMOND)

 1 hora 1 hora y 30 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 1000 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 3 cucharaditas de sal [18 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 900 gramos de maíz pozolero
- 1500 gramos de agua
- 1 pieza de chile poblano sin semillas [80 g]
- 1 pieza de chile jalapeño sin semillas o al gusto [15 g]
- 1 Pieza de chile serrano [5 g], sin semillas o al gusto
- 500 gramos de tomate verde, en cuartos
- 175 gramos de cebolla blanca, en cuartos
- 4 Piezas de diente de ajo [20 g], pelados
- 115 gramos de hojas de cilantro, frescas, con ramas [aprox. 1 manojo]
- 10 gramos de epazote, fresco [aprox. 4 ramas]
- 5 hojas de laurel secas, [aprox. 5 g]
- 1 cucharada de orégano seco [2 g]
- 1/2 cucharadita de comino en polvo [1 g]
- 1.5 Cucharadas de concentrado de caldo de verdura [18 g] ○ 3 Cucharaditas de concentrado de caldo de pollo [15 g] ○ 1.5 Cucharadas de concentrado de caldo de carne [18 g] ○ 1.5 Cucharaditas de caldo de verduras Estado Natural® [8 g] ○ 1.5 Cucharaditas de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [8 g]
- 25 gramos de aceite
- 1300 gramos de caldo de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [566 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	275 kcal	14 %
GRASA	1 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	10 mg	58 mg	19 %
SODIO	225 mg	1272 mg	53 %
H. CARBONO	5 g	29 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	5 g	29 g	-