



CALDO TLALPEÑO

 15 minutos 1 hora y 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 2000 gramos de agua
- 800 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 150 gramos de zanahoria, en trozos
- 200 gramos de papa, en trozos
- 100 gramos de cebolla blanca
- 300 gramos de jitomate
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 10 gramos de aceite
- 100 gramos de garbanzo crudo, previamente remojado por 8 horas
- 150 gramos de chícharo
- 30 gramos de chiles chipotles La costeña® adobados

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [642 g]	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	303 kcal	15 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	12 mg	77 mg	26 %
SODIO	56 mg	360 mg	15 %
H. CARBONO	4 g	25 g	8 %
AZÚCARES	0 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	6 g	37 g	-