



CALDO DE RES

 15 minutos 1 hora y 15 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 60 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 1 rama de cilantro
- 1 rama de hierbabuena
- 2 hojas de laurel [2 g]
- 1700 gramos de agua
- 700 gramos de chambarete de res
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1 pieza de elote crudo [143 g], partido en 4 o 5 trozos
- 1 pieza de chayote [204 g], pelado y en trozos
- 1/2 pieza de papa [68 g], en trozos
- 80 gramos de ejotes
- 150 gramos de zanahoria picada cruda
- 1 pieza de calabacita alargada [111 g], en trozos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [522 g]	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	198 kcal	10 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	11 mg	55 mg	18 %
SODIO	127 mg	662 mg	28 %
H. CARBONO	2 g	10 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	–