



TACOS DE POLLO AL PASTOR

 15 minutos 45 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 275 gramos de cebolla blanca
- 350 gramos de piña en trozos, semi madura y pelada
- 35 gramos de chile guajillo, desvenado
- 25 gramos de chile ancho seco, desvenado
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 50 gramos de achiote en pasta
- 70 gramos de vinagre de manzana
- 4 piezas de pimienta gorda [4 g]
- 250 gramos de jugo de naranja natural
- 1/2 cucharadita de orégano [1 g]
- 2 cucharaditas de sal de grano [12 g]
- 1000 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [260 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	235 kcal	12 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	28 mg	72 mg	24 %
SODIO	256 mg	667 mg	28 %
H. CARBONO	8 g	20 g	7 %
AZÚCARES	3 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	32 g	-