






## CALDO DE POLLO CON ARROZ

 20 minutos 35 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 80 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 100 gramos de zanahoria cruda, en trozos
- 100 gramos de papa con cascara, en trozos
- 100 gramos de calabacita alargada, en trozos
- 1200 gramos de agua
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [12 g]  2 Cucharaditas de concentrado de caldo de pollo [10 g]  1 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [5 g]  1 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [5 g]
- 50 gramos de arroz integral crudo
- 1 pieza de rama de hierbas de olor [2 g]
- 1 pieza de rama de cilantro crudo
- 250 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, en cubos [2 cm]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [473 g]	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	163 kcal	8 %
GRASA	0 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	8 mg	37 mg	12 %
SODIO	43 mg	202 mg	8 %
H. CARBONO	4 g	19 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	–