



POZOLE VERDE

 15 minutos 1 hora y 20 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de tomate verde
- 15 gramos de chile serrano
- 1700 gramos de agua
- 5 gramos de epazote
- 1.5 cucharadas de semilla de calabaza [15 g]
- 3 Piezas de diente de ajo [15 g]
- 2 hojas de laurel [2 g]
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]
- 1 cucharadita de mejorana [1 g]
- 300 gramos de maíz pozolero
- 1200 gramos de pechuga de pollo sin piel o 1200 gramos de carne de cerdo
- 2 cucharaditas de sal [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [470 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	261 kcal	13 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	20 mg	93 mg	31 %
SODIO	150 mg	707 mg	29 %
H. CARBONO	3 g	13 g	4 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	-