



SOPA DE LIMA

 5 minutos 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 65 gramos de cebolla morada rebanada
- 65 gramos de pimiento amarillo crudo chico
- 35 gramos de chile güero en escabeche Lol-Tun® carricillos
- 3 cucharaditas de aceite de oliva (15 g)
- 1000 gramos de agua
- 2 cucharaditas de sal (12 g)
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- 300 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 80 gramos de jugo de lima
- 250 gramos de jitomate
- 40 gramos de jugo de lima

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Pon temperatura Varoma y cocé el pollo en el varoma

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [311 g]	% DDR
ENERGÍA	32 kcal	101 kcal	5 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	9 mg	29 mg	10 %
SODIO	273 mg	849 mg	35 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	-