



MOLE VERDE LIGERO

Con pechuga de pollo

 20 horas
 23 horas y 50 minutos
 6 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de tomate verde
- 1 pieza de chile poblano (80 g)
- 2 piezas de chile serrano (30 g)
- 1/4 unidad grande de cebolla (50 g)
- 2 ramas de perejil, fresco
- 1 rama de epazote fresco, crudo
- 2 ramas de cilantro crudo (15 g)
- 1 hoja de lechuga
- 125 gramos de pepita verde molida (semilla de calabaza)
- 400 gramos de pechuga sin piel deshebrada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º se lavan y cortan todos los ingredientes
- 2º se pone por separado a cocer la pechuga de pollo sin piel en agua con una hoja de laurel y un poco de sal
- 3º se licuan las verduras y la pepita con un poco del caldo de pollo resultante de la cocción
- 4º se coloca la mezcla en una olla a fuego lento, y remover constantemente hasta que se consiga el cambio de color brillante a un verde olivo mas oscuro, habrá que agregar caldo de pollo en la cantidad deseada para obtener la consistencia de un mole.
- 5º al final de deshebra la pechuga y se la agrega al mole , agregar sal al gusto, y listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (202 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	192 kcal	10 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	21 mg	42 mg	14 %
SODIO	23 mg	46 mg	2 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	—