



ENTOMATADO DE POLLO

Pollo con tomate verde y chipotle

 30 minutos

 30 minutos

 5 porciones

INGREDIENTES

- 750 gramos de pollo crudo sin piel
- 2 piezas de chile chipotle seco (10 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 3 cucharaditas de aceite (15 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 500 gramos de tomate verde

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Quite la cáscara, lave y pique los tomates
- 2º Pique finamente los chiles, la cebolla y el ajo
- 3º Ase el pollo con la cebolla y el ajo
- 4º Añada los tomates y los chiles. Sazone con sal y deje cocinar hasta que el pollo se cueza

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (268 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	340 kcal	17 %
GRASA	8 g	21 g	33 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	46 mg	122 mg	41 %
SODIO	212 mg	568 mg	24 %
H. CARBONO	3 g	7 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	—