

**TINGA DE POLLO EN SALSA VERDE** 1 hora 1 hora 6 porciones**INGREDIENTES**

- 800 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 2 tazas de cebolla blanca rebanada (232 g)
- 3 cucharaditas de ajo en polvo (12 g)
- 1 taza de cilantro picado crudo (60 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 2 cucharaditas de aceite (10 g)
- 8 piezas de tomate verde (160 g)
- 2 piezas de chile cuaresmeño (60 g)
- 1 cucharadita de comino (2 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1 taza de caldo de pollo (240 g)
- 1 pieza de aguacate hass (176 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla con agua cocina el pollo con la cebolla, un diente de ajo, un poco de cilantro y sal hasta que esté cocido. Retira y reserva el caldo
- 2º Sobre una tabla deshebra el pollo y reserva
- 3º En un sartén profundo calienta el aceite y cocina la cebolla, el ajo, los tomates, el chile, el comino, la pimienta, el cilantro hasta que cambien de color. Rellena con el caldo de pollo y cocina hasta que se deshagan las verduras y se reduzca el líquido. Enfría ligeramente.
- 4º Licúa la preparación anterior hasta obtener una salsa
- 5º En una cacerola calienta el aceite y cocina la cebolla fileteada hasta que esté brillante, agrega el pollo y cocina 5 minutos. Vierte la salsa. Deja que suelte el hervor y cocina 10 minutos más. Sazona a tu gusto
- 6º Sirve la tinga y decora agrega un poco de aguacate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [288 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	231 kcal	12 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	27 mg	78 mg	26 %
SODIO	211 mg	609 mg	25 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	33 g	—