Laura Vázquez Villaseñor
Nutriólogo · 11387915

TINGA DE POLLO

40 minutos
8 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de muslo de pollo crudo sin piel (240 g)
- 1 cucharadita de hierbas finas (2 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1 pieza de chile chipotle seco (5 g)
- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico (75 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 taza de zanahoria rallada cruda (110 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 6 cucharaditas de aceite de oliva (30 g)
- 8 piezas de tostada (96 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocer el pollo con poca agua, orégano y pimienta, después desmenuzar.
2º Cocer el chile chipotle y el pimiento en agua. Licuar los chiles con el ajo.
3º Freír la cebolla con 2 cucharaditas de aceite de oliva hasta que esté trasnparente.
4º Verter la zanahoria dentro del sartén, revolver y añadir la mezcla licuada, guisar hasta hervir.
5º Agregar el pollo desmenuzado y cocer durante 15 minutos.
6º Servir sobre las tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (69 g)	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	137 kcal	7 %
GRASA	12 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	27 mg	19 mg	6 %
SODIO	156 mg	108 mg	4 %
H. CARBONO	15 g	11 g	4 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	–