

**TINGA DE POLLO** 1 Porción de 120g de pollo**INGREDIENTES**

- 120 gramos de pechuga de pollo sin piel
- Salsa: Tomate, chile guajillo, cebolla, ajo en polvo.
- 1 cucharadita de aceite [5 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Desmenuzar el pollo previamente asado o guisado.
- 2º Para la salsa: Hervir los chiles guajillos por 10 minutos y licuarlos junto con los demás ingredientes.
- 3º Agregar la salsa al pollo cocido y desmenuzado en el sartén y guisarla en el sartén, sazonar a gusto.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN DE 120G DE POLLO (238 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	202 kcal	10 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	29 mg	70 mg	23 %
SODIO	34 mg	82 mg	3 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	29 g	—