



TOSTADAS DE TINGA DE POLLO

Recetas nutritivas para tu salud...

 15 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de canola [5 g]
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 1/2 porción de jitomate [60 g]
- 1/4 taza de caldo de pollo [60 g]
- 1/2 pieza de chile chipotle seco [3 g]
- 1 cucharadita de mayonesa [5 g]
- 1/4 taza de pollo deshebrado [38 g]
- 2 piezas de tostada de maíz horneada [20 g]
- 1/2 taza de ensalada de lechuga y jitomate [70 g]
- 1/4 taza de queso chihuahua rallado [28 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén hondo, calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que esté suave y transparente.
- 2º Añadir el tomate o jitomate y cocinar por 5 minutos o hasta que el tome un tono naranja.
- 3º Agregar el pollo, la salsa de chile chipotle, el caldo de pollo y cocinar a fuego medio bajo por 5 minutos más.
- 4º Retirar del fuego.
- 5º Servir en cada tostada una base de mayonesa, una capa de lechuga y una porción de tinga de pollo.
- 6º Decorar con queso rallado y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [314 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	368 kcal	18 %
GRASA	7 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	20 mg	64 mg	21 %
SODIO	134 mg	421 mg	18 %
H. CARBONO	8 g	26 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	—