

FIDEO AL CHIPOTLE

Lista de INGREDIENTES

Fideo crudo	40 gramos
Cebolla	¼ pieza
Chipotle	1 pieza
Jitomate	½ pieza
Ajo	1 diente
Orégano	1 pizca
Pimienta	1 pizca
Agua	½ taza
Crema	1 cucharadita
Queso fresco rallado	10 gramos
Aceite de canola	1 cucharadita

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Lavar todas las verduras.
- 2.- A fuego medio en un sartén, freír el fideo con el aceite. Reservar.
- 3.- Cortar la cebolla y ajo finamente y sofreír.
- 4.- Licuar el jitomate con el chipotle, orégano y agua.
- 5.- Verter la salsa a una cacerola, agregar la cebolla, ajo y los fideos dorados.
- 6.- Sazonar con un poco de pimienta y dejar hervir hasta que el caldillo se consuma.



Agregar AL SERVIR

Puede agregar un poco de queso panela o queso fresco y un poco de crema o aguacate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VERSIÓN ORIGINAL

Calorías (cal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Líquidos (ml)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)
335.8	7.3	17	38.4	1.4	68.7	120.7	108	270

