

VOLCANES DE TINGA DE POLLO

Lista de INGREDIENTES

Tortillas de maíz tostadas	2 piezas
Cebolla	1 cucharada
Ajo	½ pieza
Cilantro fresco	1 manojo
Pechuga de pollo	100 gramos
Pimiento morrón	½ taza
Chile chipotle	50 gramos
Caldo de pollo	¾ taza
Aceite vegetal	1 cucharadita
Pimienta	al gusto

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- En una olla hierva el agua y cocine el pollo con la cebolla, con un ¼ de ajo, el cilantro alrededor de 50 minutos o hasta que esté cocido.
- 2.- Reserve el caldo y desmenuce el pollo.
- 3.- Para el caldillo, licúe los jitomates con la cebolla, el ajo restante, chile chipotle, una taza de caldo de pollo, sal y pimienta hasta obtener una mezcla tersa.
- 4.- En un sartén profundo, cocine la cebolla fileteada con el aceite hasta que esté transparente.
- 5.- Agregue el caldillo, deje que suelte el hervor y cocine alrededor de 20 minutos. Añada el pollo, sazone y cocine 10 minutos más.



Arme su tostada CON AGUACATE

Tueste su tostada previamente en el comal y unte ½ de aguacate en ellas antes de servir la tinga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Fibra (g)	Agua (ml)
417.9	24.2	25.8	8.4	219.2	479	285	2.3	132.2

