



## ENCHILADAS DE POLLO EN TORTILLA DE NOPAL

1 porción

### INGREDIENTES

- 3 piezas de tortilla de nopal (69 g)
- 3 porciones de pechuga de pollo sin piel (90 g)
- 100 gramos de salsa roja casera
- 1 porción de queso panela (40 g)
- 1 cucharada de crema lala light (16 g)
- 3 tazas de lechuga (141 g)
- 1 pieza de jitomate guaje o saladet (65 g)
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º rellena las tortillas recién calientes con la pechuga de pollo y enrollalas

2º vierte salsa roja al gusto sobre las enchiladas preparadas.

3º lava y pica la verdura y sirve junto a las enchiladas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (643 g)	% DDR
ENERGÍA	41 kcal	265 kcal	13 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	7 mg	42 mg	14 %
SODIO	8 mg	54 mg	2 %
H. CARBONO	4 g	27 g	9 %
AZÚCARES	0 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	53 %
PROTEÍNA	5 g	29 g	-