

FIDEUA
1 porción
Costo: \$14.00

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ taza de cebolla blanca en tiras
- ½ taza de fajitas de pechuga de pollo
- 45g de fideo del número 2 (½ taza)
- ½ taza de chícharos pre cocidos
- ½ taza de ejotes cortados
- 1 ½ taza de caldo de pollo sin grasa

PROCEDIMIENTO

1. Calentar el aceite en un sartén profundo.
2. Saltear la cebolla y las verduras a fuego alto.
3. Agregar el pollo y cocinar hasta que dore.
4. Añadir los fideos y dorar ligeramente.
5. Agregar el caldo de pollo y cocinar tapado a fuego bajo hasta que se absorba el caldo y los fideos estén suaves.
6. Servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	302
Proteínas (g)	18.4
Hidratos de Carbono (g)	44
Fibra (g)	6.5
Lípidos (g)	3
Colesterol (mg)	17