

Pozole de Pavo



Porción: 4 personas

Ingredientes:

2 piezas de muslo y pierna de pavo
2 tazas grano de elote pozolero precocido
Hierbas de olor
2 cucharadas orégano
1 rábano
½ cebolla
½ taza lechuga
4 tostadas de maíz

Modo de preparación:

En una olla dorar muslo y pierna de pavo, agregar agua, granos de elote, hierbas de olor y cebolla.
Hervir y sazonar.

Picar rábanos y lechuga.

Desmenuzar carne de pavo.

Servir el pozole caliente y acompañar con orégano, lechuga, rábano, tostadas, hile y limón



Información Nutricional

Porciones por receta:	4	
Cantidad por Porción	1	
Calorías (kcal)	181	9%
		%IDR
Grasa Total (g)	4.5	8%
Colesterol (mg)	24.8	8%
Sodio (mg)	47.8	2%
Carbohidratos Totales (g)	27.1	9%
Fibra Dietética (g)	4.1	14%
Proteínas (g)	10.9	
Calcio	4%	
Hierro	8%	
Vitamina A	6%	
Vitamina C	12%	

