

# CALDO TLALPEÑO



## APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 602 \* Proteínas 27 g \* Grasa 18 g \* Fibra dietética 11 g \* Colesterol 64 mg

### Ingredientes (6 raciones)

- 6 piezas de pollo (700 g)
- 540 g de tortillas
- 180 g de arroz lavado y escurrido
- 1 taza de garbanzos cocidos (180 g -60 g en crudo)
- ½ kg de zanahorias cortadas en julianas regulares
- 300 g de ejotes despuntados en corte sesgado por la mitad
- 1 aguacate (200 g)
- 1 trozo de cebolla (60 g)
- 2 limones (60 g)
- 3 ramas de cilantro (15 g)
- 2 o tres chipotles adobados enteros (9 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 2 dientes de ajo enteros (4 g)
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 1 En una olla con dos litros de agua cuece el pollo con la cebolla, el cilantro, el ajo, las zanahorias y una cucharada de sal.
- 2 Después de 15 minutos de haber comenzado a hervir retira el ajo y la cebolla enteros. Agrega los garbanzos cocidos, el arroz crudo, los ejotes, los chiles y el epazote.
- 3 Al momento de volver a hervir, baja el fuego, salpimienta, tapa y deja cocinar hasta que los vegetales y el pollo estén cocidos. Puedes añadir caldo o agua al gusto.
- 4 Sirve el caldo bien caliente con unas gotas de limón, adorna con el aguacate rebanado y acompaña con las tortillas calientes. ¡Facilísimo y delicioso!



GOBIERNO DE  
MÉXICO

ECONOMÍA  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR