



Barbacoa de Pollo

Informacion Nutricional

Tamaño de la porcion 5 oz (142g)

Cantidad Por Porcion

Calorias 110 Calorias de Grasa 10

Porcentaje

Grasa Total 1.5g 2%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g 0%

Colesterol 50mg 17%

Sodio 830mg 35%

Carbohidratos Totales 3g 1%

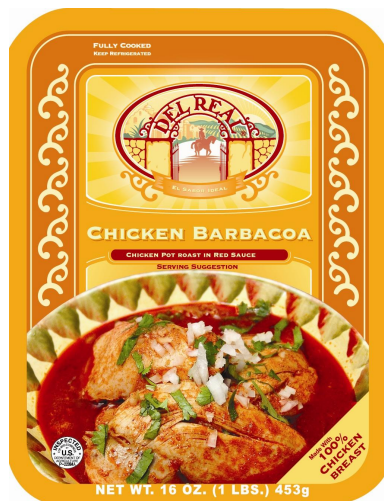
Fibra Dietetica 0g 0%

Azucar 2g

Proteina 20g

Vitamina A 10% **Vitamina C 6%**

Calcio 2% **Hierro 6%**



Ingredientes: Carne de pollo, agua, puré de tomate (Tomate apachurrado, puré de tomate, sal, calcio) Condimentos (chile pimienta, ajo, sal, chile rojo, especias, silicón dioxide, y ethoxyquin), Vinagre de cidra de manzana (vinagre reducida con agua), sal, cebolla.

Método	Cantidad de Tiempo		Instrucciones
	Refrigerado	Congelado	
Microondas	8 Minutos	12 Minutos	Caliente a temperatura alta (High) por 4 minutos. Gire la bolsa media vuelta, hágale 4 pequeñas perforaciones a la bolsa y cúbrala con una toalla de papel. Caliente 4 minutos mas hasta que el contenido este caliente. Déjelo reposar por 2 minutos, abra la bolsa cuidadosamente y sirva el contenido en el recipiente.
Hervir	8 Minutos	12 Minutos	Ponga la bolsa en la olla con agua (use suficiente agua para cubrir las bolsas).. Hierva por 8 minutos (12 minutos si esta congelado). Saque la bolsa del agua. Deje que la bolsa se enfríe por 2 minutos. Abra la bolsa y sirva en el contenedor.