



ENCHILADAS SUIZAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 8 piezas de tomate verde (160 g)
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 pieza de chile serrano (2 g)
- 2 tazas de agua (480 g)
- 1 taza de cilantro picado crudo (60 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 2 tazas de hongos crus (140 g) [Para el relleno]
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g) [Para el relleno]
- 1 cucharadita de cebolla en polvo (2 g) [Para el relleno]
- 1 cucharadita de pimienta (2 g) [Para el relleno]
- 1 cucharadita de sal (6 g) [Para el relleno]
- 3 piezas de tortilla (90 g)
- 1 porción de crema básica vegetariana (140 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza haciendo la salsa. Cocina en una olla con agua los tomatillos y el chile hasta que estén suaves.
- 2º Lleva todo a la licuadora y licua muy bien para después añadir la cebolla, el ajo, ramitas de cilantro y la sal al gusto. Vuelve a licuar todo y reserva.
- 3º Agrega dos cucharadas de aceite en un sartén, cuando esté caliente añade las setas desmenuzadas y revuelve ocasionalmente. El color y textura de las setas cambiará, en este momento sabrás que es tiempo de sazonar con pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo y cualquier otra especia que te guste.
- 4º En otro sartén vierte la salsa y espera a que se caliente. Agrega una tortilla al sartén y espera a que se ablande en la salsa. Ponla en el plato para agregar el guiso de setas y enrolla la tortilla. Puedes decorar con crema, aguacate, cilantro y/o cebolla.
- 5º Consejo: puedes variar el relleno, utiliza papas, tartaleta, soya texturizada, espinacas, camote o cualquier otro ingrediente que disfrutes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1150 g)	% DDR
ENERGÍA	35 kcal	407 kcal	20 %
GRASA	1 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	474 mg	5448 mg	227 %
H. CARBONO	6 g	72 g	24 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	12 g	49 %
PROTEÍNA	1 g	16 g	—