



CHILE ANCHO RELLENO DE FRIJOL Y PLÁTANO

 40 minutos 1 hora y 50 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de jitomate guaje o saladet
- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 20 gramos de chile cuaresmeño
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 350 gramos de cebolla morada rebanada
- 20 gramos de aceite
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 2 cucharaditas de orégano [4 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 1 gramo de pimienta gorda
- 15 gramos de jugo de limón
- 8 cucharaditas de vinagre [40 g]
- 50 gramos de jugo de naranja natural
- 700 gramos de agua
- 550 gramos de plátano macho
- 150 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 4 Piezas de chile serrano [20 g]
- 30 cucharaditas de aceite [150 g]
- 400 gramos de frijoles cocidos
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 8 piezas de de chile ancho seco, desvenados y abiertos para rellenar
- 200 gramos de queso manchego
- 10 gramos de cilantro picado crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [412 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 131 kcal | 538 kcal | 27 % |
| GRASA | 8 g | 32 g | 49 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 9 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 354 mg | 1456 mg | 61 % |
| H. CARBONO | 9 g | 38 g | 13 % |
| AZÚCARES | 2 g | 9 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 14 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 12 g | – |