



CHILE POBLANO RELLENO DE VEGETALES Y QUESO FRESCO

Un chile poblano relleno con una mezcla ligera de vegetales y queso fresco bajo en sodio, ideal para quienes requieren un control en el potasio, fósforo y sodio. Este platillo conserva el sabor tradicional con un toque saludable.

 15 minutos 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza poblano] (100 g)
- 1/2 Taza de queso fresco (61 g)
- 1/4 Taza picada de zanahoria (32 g)
- 1/4 Taza en trozos de calabacín (zucchini) (31 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 Cucharadita de ajo crudo (3 g)
- 1/2 cucharadita de comino (1 g)
- 1/4 Taza de cilantro (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asado y preparación de los chiles: Asa los chiles poblanos directamente sobre la flama de la estufa o en un comal hasta que toda la piel esté negra y ampollada. Coloca los chiles en una bolsa de plástico o recipiente con tapa durante 10 minutos para que suden y sea más fácil retirar la piel. Pela los chiles con cuidado y realiza un corte longitudinal para retirar las semillas y las venas. Resérvalos.
- 2º Preparación del relleno de vegetales: Calienta una sartén con el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo finamente picado (si lo usas) y sofríe durante 30 segundos. Añade la zanahoria y la calabacita, cocinando durante 5-7 minutos hasta que estén ligeramente suaves. Sazona con comino en polvo y sal baja en sodio al gusto. Retira del fuego y deja enfriar un poco.
- 3º Incorporación del queso fresco al relleno: Desmorona el queso fresco y mézclalo con los vegetales cocidos una vez que estén a temperatura ambiente. Esto evitará que el queso se derrita antes de tiempo.
- 4º Rellenado de los chiles: Con cuidado, rellena cada chile con la mezcla de queso fresco y vegetales. Si deseas, puedes usar un palillo para cerrar el corte y mantener el relleno en su lugar.
- 5º Montaje final: Coloca los chiles en un plato y decora con hojas de cilantro fresco. Este platillo se puede servir frío o caliente según tu preferencia.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (147 g)	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	252 kcal	13 %
GRASA	13 g	19 g	30 %
GRASAS SATURADAS	6 g	9 g	43 %
COLESTEROL	29 mg	42 mg	14 %
SODIO	331 mg	487 mg	20 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	—