



CHILAQUILES ROJOS CON TORTILLAS HORNEADAS Y QUESO FRESCO

Una versión ligera y saludable de los clásicos chilaquiles rojos, elaborados con tortillas y acompañados de una salsa suave y queso fresco.

 15 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 Piezas de tortilla de maíz [120 g]
- 2 Piezas de tomate [222 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 Taza de queso fresco [61 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1 Cucharada de queso crema [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparación de las tortillas: Precalienta el horno a 180 °C [350 °F]. Corta las tortillas de maíz en triángulos o tiras según prefieras. Coloca los triángulos en una bandeja para hornear y rocíalos con una pequeña cantidad de aceite de oliva. Hornéalos durante 8-10 minutos o hasta que estén dorados y crujientes. Resérvalos.
- 2º Preparación de la salsa roja: Lava los jitomates y retira las semillas para reducir el contenido de potasio. Hierva los jitomates junto con la cebolla y el ajo (si lo usas) en agua durante 5 minutos. Licúa los jitomates, la cebolla y el ajo con una pequeña cantidad de agua de cocción hasta obtener una salsa suave. En una sartén, calienta el aceite de oliva y vierte la salsa, cocinándola a fuego bajo durante 5-7 minutos. Ajusta la sazón con sal baja en sodio.
- 3º Ensamblaje de los chilaquiles: Coloca las tortillas horneadas en la sartén con la salsa caliente y mézclalas suavemente para que se impregnen sin perder su textura crujiente. Cocina por 2-3 minutos.
- 4º Montaje final: Sirve los chilaquiles en un plato. Agrega queso fresco desmoronado sobre los chilaquiles. Decora con hojas de cilantro fresco y, si lo deseas, un toque de crema baja en sodio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [468 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	585 kcal	29 %
GRASA	6 g	26 g	41 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	58 %
COLESTEROL	12 mg	57 mg	19 %
SODIO	128 mg	600 mg	25 %
H. CARBONO	15 g	69 g	23 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	—