



CHILE RELLENO DE TOFU CON SALSA DE TOMATE ASADA

Una versión saludable y vegetariana de los tradicionales chiles rellenos, preparados con tofu como relleno principal. Este platillo combina sabores suaves y especiados, acompañado de una rica salsa de tomate asada. Ideal para quienes buscan una opción baja en grasas y alta en proteínas vegetales.

 25 minutos 50 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de chile poblano [80 g]
- 1 Porción de tofu Premium Firm [Empaque rojo] House Foods [100 g]
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva [9 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1/2 Taza picada de zanahoria [64 g]
- 1/2 Taza en trozos de calabacín [zucchini] [62 g]
- 1 Cucharadita de perejil fresco [4 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1/4 Taza picada de pimiento [34 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 pieza de chile verde [Serrano] [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparación del relleno: Preparar el tofu: Desmenuza el tofu con las manos hasta obtener una textura similar a migas finas. Reserva.
- 2º Sofreír los ingredientes: En una sartén, calienta 1 cucharadita aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo picados, y sofríe hasta que estén transparentes.
- 3º Añadir verduras: Incorpora la zanahoria y la calabacita ralladas. Cocina por 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente.
- 4º Incorporar el tofu: Agrega el tofu desmenuzado, el comino, el pimentón ahumado, sal y pimienta. Cocina por 5 minutos más hasta que los sabores se mezclen. Retira del fuego y mezcla el perejil fresco. Reserva.
- 5º Preparación de los chiles: Asar los chiles poblanos: Asa los chiles directamente sobre el fuego o en un comal hasta que la piel esté quemada. Colócalos en una bolsa de plástico o un recipiente con tapa durante 10 minutos para sudar.
- 6º Pelar y desvenar: Pela cuidadosamente la piel quemada de los chiles. Haz un corte longitudinal, retira las semillas y las venas, y enjuágalos suavemente.
- 7º Rellenar los chiles: Llena cada chile con el relleno de tofu preparado. Reserva.
- 8º Preparación de la salsa: Asar los ingredientes: Asa los tomates, la cebolla, el ajo y el chile serrano (si se usa) en un comal o sartén caliente hasta que estén bien dorados.
- 9º Licuar la salsa: Coloca los ingredientes asados en una licuadora junto con el caldo de vegetales. Licúa hasta obtener una textura suave. Ajusta de sal y pimienta.
- 10º Cocinar la salsa: En una cacerola, calienta 1 cucharada de aceite de oliva, vierte la salsa y cocina a fuego bajo durante 10 minutos.
- 11º Montaje final: Cocinar los chiles rellenos: Coloca los chiles rellenos en la cacerola con la salsa. Cubre y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos para que se calienten y absorban el sabor de la salsa.
- 12º Servir: Sirve los chiles bañados con salsa caliente. Puedes acompañar con arroz integral o una ensalada verde.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (503 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	286 kcal	14 %
GRASA	3 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	28 mg	138 mg	6 %
H. CARBONO	5 g	27 g	9 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	—