



CHILE RELLENO CON POLLO Y QUESO COTTAGE FIT

Estos chiles rellenos están hechos al horno, eliminando el uso de aceite para freír. El relleno de pollo y vegetales los convierte en un platillo bajo en grasa pero lleno de sabor.

 20 minutos 40 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de chile poblano [160 g]
- 1/4 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [239 g]
- 1 Taza de espinaca cruda [30 g]
- 1/2 Taza de queso cottage bajo en grasa [114 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 Taza de salsa de tomate [66 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asar los chiles: Asa los chiles directamente en la flama o en un comal hasta que la piel esté negra. Colócalos en una bolsa de plástico para que suden durante 10 minutos. Retira la piel y realiza un corte para extraer las semillas.
- 2º Preparar el relleno: Calienta el aceite de oliva en un sartén. Sofríe el ajo picado, agrega el pollo desmenuzado y las espinacas. Cocina hasta que las espinacas se suavicen. Mezcla con el queso cottage, sal y pimienta.
- 3º Rellenar los chiles: Llena los chiles con la mezcla de pollo y colócalos en un refractario.
- 4º Hornear: Cubre los chiles con la salsa de tomate y hornea a 180 °C por 20 minutos.
- 5º Servir: Sirve caliente acompañado de una ensalada fresca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [583 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	492 kcal	25 %
GRASA	2 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	28 mg	161 mg	54 %
SODIO	127 mg	741 mg	31 %
H. CARBONO	4 g	24 g	8 %
AZÚCARES	1 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	68 g	—