



ENCHILADAS VERDES FITNESS

Una versión ligera de las enchiladas verdes, utilizando tortillas de nopal, pechuga de pollo desmenuzada y salsa verde casera baja en grasa. Perfectas para una comida completa y saludable.

 15 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Pechuga sin hueso y sin piel de pechuga de pollo sin hueso y sin piel cruda [239 g]
- 2 Tazas de tomate verde [360 g]
- 2 piezas de chile verde [Serrano] [26 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1/4 Taza de yoghur Griego Yoplait sin azúcar añadida, sin edulcorantes [60 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 3 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam [3 g]
- 1 porción de queso oaxaca lala light [30 g]
- 2 tortillas medianas de tortillas de maíz [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el pollo: • Llena una olla con agua suficiente para cubrir las pechugas de pollo. Añade una pizca de sal. • Hierve el agua a fuego alto. Una vez que hierva, agrega las pechugas de pollo y reduce el fuego a medio. Cocina durante 20 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido (debe estar blanco por dentro y fácil de desmenuzar). • Saca las pechugas de la olla y, usando dos tenedores, desmenúzalas completamente. Reserva.
- 2º Cocinar los tomates y chiles: • Lava bien los tomates verdes y los chiles serranos. Retira los rabitos de los chiles. • Coloca los tomates, los chiles, el ajo y la cebolla en una olla. Llena con agua hasta cubrir los ingredientes y hierva a fuego medio durante 10 minutos, o hasta que los tomates cambien de color [se verán opacos y blandos].
- 3º Hacer la salsa: • Saca los tomates, chiles, ajo y cebolla del agua y colócalos en una licuadora. • Agrega una pizca de sal, pimienta y un poco del agua de cocción [aproximadamente 1/4 de taza]. • Licúa hasta que la mezcla sea suave. Si deseas que la salsa sea cremosa, agrega el yogur griego en este paso y vuelve a licuar.
- 4º Saltear la salsa: • Rocía una sartén grande con aceite en spray y caliéntala a fuego medio. • Vierte la salsa en la sartén y cocina durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Ajusta la sal y pimienta si es necesario.
- 5º Calentar las tortillas: • Calienta un comal [o sartén plana] a fuego medio. Coloca las tortillas de nopal una por una y caliéntalas durante 30 segundos por cada lado. Esto ayuda a que sean más flexibles y fáciles de enrollar.
- 6º Montar las enchiladas: • Coloca una tortilla de nopal en un plato. Rellénala con una porción de pollo desmenuzado [aproximadamente 2 cucharadas], enrolla la tortilla y colócala con la unión hacia abajo en el plato junto con el queso.
- 7º Decorar y servir: • Decora con cilantro fresco picado al gusto. Puedes acompañar con una ensalada de lechuga y rábanos para hacer el plato más completo. ¡Listo para disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (809 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	631 kcal	32 %
GRASA	2 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
COLESTEROL	19 mg	155 mg	52 %
SODIO	49 mg	393 mg	16 %
H. CARBONO	7 g	53 g	18 %
AZÚCARES	2 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	36 %
PROTEÍNA	8 g	68 g	—