



### ENCHILADAS DE FLOR DE CALABAZA CON CALDILLO DE TOMATE

Enchiladas suaves rellenas de flor de calabaza y queso Oaxaca, bañadas en un caldillo de tomate fresco con un toque de comino. Una delicia sinaloense adaptada para un estilo de vida saludable.

 10 minutos  
 20 minutos  
 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 Piezas de tomate (222 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1 Cucharadita de ajo crudo (3 g)
- 1/2 Taza de agua (119 g)
- 1/4 cucharadita de comino (1 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 Taza de flor de calabaza cruda (33 g)
- 1 porción de queso oaxaca lala (30 g)
- 3 Piezas de tortilla de maíz (90 g)
- 1/4 Taza de queso fresco (31 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el caldillo: Licuar 4 jitomates, ¼ de cebolla, 1 diente de ajo, una pizca de comino y ½ taza de agua. Colar y cocinar en una cacerola con 1 cucharadita de aceite de oliva durante 10 minutos. Ajustar con una pequeña pizca de sal
- 2º Lavar y picar 1 taza de flor de calabaza. Saltearla en una sartén con un poco de cebolla picada y una pizca de pimienta durante 5 minutos. Mezclar con 60 g de queso Oaxaca desmenuzado.
- 3º Ensamblar las enchiladas: Calentar 4 tortillas de maíz en un comal. Rellenar cada una con la mezcla de flor de calabaza y queso. Enrollar y colocar en un plato.
- 4º Montar el platillo: Bañar las enchiladas con el caldillo de tomate caliente. Decorar con un poco de queso fresco rallado y servir con una guarnición de ensalada fresca.
- 5º Montar el platillo: Bañar las enchiladas con el caldillo de tomate caliente. Decorar con un poco de queso fresco rallado y servir con una guarnición de ensalada fresca.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (572 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	468 kcal	23 %
GRASA	3 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	14 g	68 %
COLESTEROL	8 mg	47 mg	16 %
SODIO	69 mg	394 mg	16 %
H. CARBONO	10 g	55 g	18 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	—