



## ENCHILADAS SUIZAS ROJAS

30 minutos

4 porciones

### INGREDIENTES

- 5 porciones de jitomate (600 g)
- 2 piezas de chile cuaresmeño (60 g)
- 1/4 de cebolla blanca (58 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/2 taza de caldo de pollo (120 g)
- 1 taza de yoghur natural (227 g)
- 0.3 tazas de cilantro crudo (18 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)
- 12 piezas de tortilla (360 g)
- 500 gramos de pechuga sin piel deshebrada
- 4 porciones de queso manchego rallado (100 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 200°C
- 2º Para la salsa, cuece los jitomates junto con los chiles y la cebolla en una olla con agua hirviendo y sal, durante 15 minutos. Escurre
- 3º En un sartén coloca el aceite
- 4º Licúa los jitomates, los chiles, la cebolla, el ajo, el cilantro, el yoghur y el caldo de pollo
- 5º En una olla a fuego medio, calienta el aceite y fríe la salsa por 15 minutos a fuego bajo, sazona con sal y pimienta y reserva.
- 6º En un sartén calienta el aceite y fríe las tortillas por ambos lados, escurre sobre papel absorbente
- 7º Sobre una tabla rellena las tortillas con el pollo y enrolla, colócalas en un refractario, baña con la salsa roja y espolvorea el queso
- 8º Gratina en el horno hasta que el queso esté fundido y doradito
- 9º Sirve caliente

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (502 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	522 kcal	26 %
GRASA	3 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	16 mg	80 mg	27 %
SODIO	41 mg	207 mg	9 %
H. CARBONO	11 g	53 g	18 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	9 g	44 g	—