



RAJAS POBLANAS CREMOSAS CON POLLO

🕒 40 minutos

🕒 40 minutos

🍴 4 porciones

INGREDIENTES

- 8 piezas de chile poblano [640 g]
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 500 gramos de pechuga de pollo sin piel en fajitas cruda
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 taza de elote desgranado [166 g]
- 6 cucharadas de crema ácida [63 g]
- 2 porciones de queso manchego [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asa los chiles poblanos en un comal a fuego alto, hasta quemar por completo. Colócalos en una bolsa de plástico, cierra y deja sudar alrededor de 20 minutos.
- 2º Una vez que los chiles hayan sudado, con ayuda de un cuchillo, retira la piel, desvena y quita las semillas. Corta en finas tiras y reserva.
- 3º Calienta una sartén a fuego medio con el aceite y cocina la cebolla y el ajo. Agrega las fajitas de pollo y cocina hasta dorar, sazona con sal y pimienta.
- 4º Agrega las rajas, los granos de elote y cocina 5 minutos. Añade la crema ácida y el queso y deja que se funda. Sazona con sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	352 kcal	18 %
GRASA	4 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	23 mg	79 mg	26 %
SODIO	197 mg	677 mg	28 %
H. CARBONO	7 g	25 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	37 g	—