



RAJAS CON CREMA Y QUESO

 30 minutos 30 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]
- 1/2 taza de elote desgranado [83 g]
- 6 cucharadas de crema ácida [63 g]
- 2 porciones de queso manchego rallado [50 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla finamente
- 2º En un comal, asa los chiles . Colócalos dentro de una bolsa y déjalos reposar 15 minutos. Pélalos, límpialos y corta en rajas. Reserva.
- 3º En un sartén a fuego medio, calienta el aceite. Saltea la cebolla y el ajo, agrega las rajas y los elotes y cocina unos minutos.
- 4º Incorpora la crema y cocina por 5 minutos. Agrega el queso y deja que se derrita, sazona y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [197 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	193 kcal	10 %
GRASA	5 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	3 mg	7 mg	2 %
SODIO	300 mg	591 mg	25 %
H. CARBONO	11 g	21 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	—