



CHILAQUILES ROJOS

 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 porciones de chile guajillo [14 g]
- 1 pieza de pimienta roja cruda chico [75 g]
- 1 pieza chica de ajo [4 g]
- 1/2 taza de agua [120 g]
- 6 piezas de tortilla [180 g]
- 5 cucharaditas de aceite [25 g]
- 1 cucharada de crema agria [13 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca picada [58 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar los chiles guajillos y el pimienta roja, desvenar y quitar las semillas, remojar en agua caliente por 10 minutos.
- 2º Licuar los chiles con un diente de ajo y 1/2 taza de agua
- 3º Cortar las tortillas en tiras y freír con 4 cucharaditas de aceite
- 4º Sofreír la salsa con una cucharadita de aceite, hasta tener una mezcla homogénea
- 5º Sazonar con hierbas finas y servir sobre las tortillas fritas
- 6º Acompañar con la crema y la cebolla

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [239 g]	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	371 kcal	19 %
GRASA	7 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	4 mg	9 mg	3 %
SODIO	2 mg	5 mg	0 %
H. CARBONO	21 g	51 g	17 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—