



TACOS DE RAJAS CON CREMA

Puede prepararse también en sopas, gorditas asadas o quesadillas

 25 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de chile poblano [80 g]
- 1/2 taza de elote blanco desgranado [83 g]
- 3 cucharaditas de mantequilla [12 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 2 cucharadas de crema agria [26 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 4 piezas de tortilla [120 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asar el chile a fuego directo, mover constantemente con una pinza para dorar por completo, colocar dentro de una bolsa de plástico por 10 minutos, para que sude, pelarlo bajo el chorro del agua y eliminar venas y semillas y cortar en rajas. También se pueden utilizar rajas congeladas y calentar en microondas por 2 minutos o directamente en el sartén.
- 2º Cocer los granos de elote en una olla con poca agua por 15 minutos aproximadamente.
- 3º Fundir la mantequilla en un sartén, incorporar la cebolla picada y sofreír a fuego medio. Agregar las rajas y los granos de elote y cocinar por 5 minutos.
- 4º Agregar la crema y mezclar perfectamente. Sazonar con pimienta y cocinar a fuego bajo por 5 minutos más sin dejar de mover. Formar los tacos con las tortillas calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [91 g]	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	140 kcal	7 %
GRASA	6 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
COLESTEROL	17 mg	16 mg	5 %
SODIO	4 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	23 g	21 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	—