




CHILES EN NOGADA

 40 minutos 3 porciones

INGREDIENTES

- 3 piezas de chile poblano [240 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 60 gramos de carne molida regular  2 porciones de molida de pollo [60 g]
- 1 rebanada de piña en almibar [50 g]
- 1/2 pieza de mango ataúlfo [95 g]
- 1 pieza de manzana [138 g]
- 2 cucharadas de arándano deshidratado [2 g]
- 1 cucharadita de hierbas finas [2 g]
- 27 piezas de nuez [81 g]
- 1 taza de leche de soya [240 g]
- 2 cucharadas de fécula de maíz [16 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1/2 pieza de granada chica [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar los chiles, después asarlos, desvenarlos y pelarlos.
- 2º Para el relleno, en un sartén con el aceite de oliva freír la carne molida.
- 3º Picar la manzana, piña, mango y arándanos en trozos pequeños.
- 4º Agregar la fruta picada y sazonar con hierbas finas y poca sal, guisar por 3 minutos.
- 5º Para la nogada, licuar la nuez con la leche de soya e incorporar poco a poco la fécula de maíz.
- 6º En un sartén, guisar lo licuado, mezclar constantemente para evitar grumos, cocer por 10 minutos.
- 7º Sazonar la salsa con pimienta y poca sal.
- 8º Rellenar los chiles con la mezcla previamente guisada. Agregar encima la salsa y espolvorear con la granada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [280 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	406 kcal	20 %
GRASA	10 g	29 g	44 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	5 mg	13 mg	4 %
SODIO	9 mg	24 mg	1 %
H. CARBONO	12 g	33 g	11 %
AZÚCARES	2 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	—