



CHILAQUILES VERDES

 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de tomate verde cocido
- 1/4 de pieza de cebolla mediana cocida [53 g]
- 2 dientes de ajo cocidos [8 g]
- 2 piezas de chile serrano cocido [60 g]
- 1.5 tazas de agua [360 g]
- 5 ramas de cilantro desinfectado [15 g]
- 1.5 cucharadas de consomé de pollo en polvo [18 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1 bolsa de totopos horneados [350 g]
- 500 gramos de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 200 gramos de queso fresco desmoronado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la salsa, licúa los tomates con la cebolla, los ajos, los chiles, el agua, el cilantro y el consomé de pollo. Calienta el aceite, vierte lo que licuaste y cocina hasta que hierva moviendo ocasionalmente.
- 2º Agrega los totopos a la salsa y mezcla suavemente para que absorban un poco de salsa.
- 3º Sirve los chilaquiles y baña con un poco más de salsa. Añade el pollo y el queso. Disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [540 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	608 kcal	30 %
GRASA	2 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	13 mg	73 mg	24 %
SODIO	216 mg	1168 mg	49 %
H. CARBONO	16 g	84 g	28 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	51 %
PROTEÍNA	9 g	49 g	—