

RECETA

Chilaquiles saludables

🕒 20 minutos

🕒 30 minutos

INGREDIENTES

- 5 piezas de tomate verde (100 g)
- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 30 gramos de caldo de pollo
- 15 gramos de cilantro picado crudo
- 2 piezas de chile jalapeño (30 g)
- 6 piezas de tostada de maíz horneada (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° En una licuadora pon todos los ingredientes de la salsa y licua poco para que quede con textura no demasiado licuada.
- 2° Regresala al fuego en una sartén caliente con una cucharadita de aceite de olivo y frie por 5 minutos (Puedes agregar mas caldo de pollo si deseas)
- 3° Baña las tortillas con la salsa si te gustan crujientes o sumergelas en la salsa si te gustan mas suaves. Agrega encima tu topping
- 4° Baña las tortillas con la salsa si te gustan crujientes o sumergelas en la salsa si te gustan mas suaves. Agrega encima tu topping

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	5 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	—	—
COLESTEROL	—	—
SODIO	36 mg	1 %
H. CARBONO	22 g	7 %
AZÚCARES	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	—