Yair Arenas
Nutriólogo · 11698520

CHILE RELLENO DE QUESO PANELA

Recetas nutritivas para tu salud....

40 minutos
1 hora
1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de chile poblano (80 g)
- 1 porción de queso panela lala light (30 g)
- 3 cucharadas de maizena (24 g)
- 2 piezas de clara de huevo (66 g)
- 1 pieza de jitomate bola (123 g)
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1/2 taza de caldo de pollo knorr (120 g)
- 1/2 taza de agua (120 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Rellenar el chile con rebanadas de queso y secar muy bien con una toalla de papel absorbente.
2º Espolvorear el chile con 1 cucharada de Maizena hasta cubrir muy bien toda la superficie. Reservar.
3º Batir las claras a punto de turrón, añadir la cucharada restante de Maizena. Mezclar cuidadosamente.
4º Calentar la mitad de aceite en una sartén, pasar el chile por el huevo batido y cocinar en la sartén hasta que estén bien dorados.
5º Reservar sobre una toalla de papel absorbente.
6º Preparar un caldillo, licuando el jitomate, la cebolla, el ajo, el Caldo de pollo y el agua. Colar.
7º Calentar 1 cucharada del aceite en una olla y cocinar el caldillo a fuego medio bajo por 12 minutos.
8º Al momento de servir, bañar el chile con el caldillo de jitomate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (599 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	310 kcal	15 %
GRASA	1 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	113 mg	676 mg	28 %
H. CARBONO	7 g	42 g	14 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	18 g	–