



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	—