

**ENCHILADAS SUIZAS**

Recetas nutritivas para tu salud...

30 minutos

40 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 2.5 piezas de tomate verde [50 g]
- 1 pieza de chile costeño [16 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1/2 taza de caldo de pollo [120 g]
- 1 taza de leche entera evaporada [240 g]
- 3.5 cucharadas de queso parmesano rallado [18 g]
- 1/2 taza de cilantro picado crudo [30 g]
- 1 cucharada de fécula de maíz [8 g]
- 1 taza de agua [240 g]
- 1 porción de pechuga de pollo sin piel [30 g]
- 3 piezas de tortilla de maíz [90 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1 porción de queso manchego rallado [25 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 1 cucharada de crema [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licúa los tomates verdes con el chile costeño, el ajo y la cebolla, el consomé de pollo, la Leche Evaporada, el queso parmesano y cilantro; calienta a fuego medio durante 5 minutos. Disuelve la fécula de maíz en el agua, agrega a la salsa y calienta por 5 minutos más o hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 2º Calienta un poco de aceite en una sartén y fríe ligeramente las tortillas sin que endurezcan, retira y coloca sobre papel absorbente. Rellena las tortillas con pollo, sirve 3 piezas en un plato y baña con la salsa.
- 3º Coloca un poco de queso sobre las enchiladas, cubre con plástico adherente y calienta en el microondas por 30 segundos o hasta que el queso esté fundido. Decora con un poco de cebolla morada y Crema.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [966 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	893 kcal	45 %
GRASA	4 g	39 g	60 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
COLESTEROL	12 mg	117 mg	39 %
SODIO	93 mg	901 mg	38 %
H. CARBONO	9 g	89 g	30 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	4 g	42 g	—