



ENMOLADAS POBLANAS

Recetas nutritivas para tu salud...

 30 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 9 cucharadas de mole [144 g]
- 3 piezas de tortilla de maíz [90 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1 porción de pechuga de pollo sin piel [30 g]
- 2.5 cucharadas de ajonjolí tostado [7 g]
- 1/2 taza de rábano crudo rebanado [58 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agrega las tortillas con un poco de aceite y fríelas en una sartén a fuego bajo. No deben quedar crujientes sino suavitas.
- 2º Rellena cada tortilla con la pechuga de pollo deshebrada.
- 3º Sirve tres enchiladas por plato. Baña con el mole, espolvorea con ajonjolí tostado y termina con rebanadas de rábano. ¡Listo! Disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [325 g]	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	550 kcal	27 %
GRASA	8 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	5 mg	16 mg	5 %
SODIO	66 mg	214 mg	9 %
H. CARBONO	19 g	63 g	21 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	–