

Enchiladas de pollo



Tiempo de
preparación

40 min.

Porciones

4

Ideal para

Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

Una pechuga de pollo deshuesada

2 tazas de Claras de Huevo San Juan

½ cda. de aceite de oliva

½ cebolla pequeña picada

½ cda. de ajo picado

½ taza de tomates asados y licuados

3 cdas. de salsa de tomate

¼ cdta. de chile rojo en polvo

⅛ de cdta. de comino

⅛ de cdta. de pimentón ahumado

⅛ de cdta. de pimienta roja picada

Sal y pimienta al gusto

¼ de taza de granos de elote

½ taza de queso cheddar rallado

¾ de taza de salsa de enchilada

Aceite de cocina en aerosol

Para la crema de aguacate:

¼ de taza de aguacate

¼ de taza de yogurt griego

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Para las enchiladas

1. Cocina el pollo en una olla con agua hirviendo durante 15-20 minutos, aproximadamente.
2. Usa un tenedor o una batidora para desmenuzar el pollo cocido.
- 3.

Precalienta el horno a 200 °C y prepara un plato para hornear rociándolo con aceite de cocina en aerosol.

4. Engrasa una sartén con aceite en aerosol y calienta a fuego alto, una vez caliente baja el fuego.
5. Vierte $\frac{1}{2}$ taza de Claras de Huevo San Juan en ella, condimenta y tapa la sartén. Deja que las claras se cocinen durante 2 o 3 minutos, cuando se vean burbujeantes destapa y voltea la tortilla y déjala 2 o 3 minutos más hasta que esté completamente cocida. Repite con el resto de las claras.
6. Mientras se cocinan las tortillas de huevo, en otra sartén calienta $\frac{1}{2}$ cda. de aceite a fuego medio/alto. Agrega la cebolla y el ajo picados hasta que estén blandos (aproximadamente 1 o 2 minutos), después añade los tomates, la salsa, el chile en polvo, el comino, el pimentón, los pimientos rojos y salpimenta al gusto.
7. En una de las tortillas de huevo coloca 2 cdas. de salsa de tomate en una línea, encima agrega una cda. de granos de elote y $\frac{1}{4}$ de taza del pollo desmenuzado.
8. Enrolla y colócala en el plato para hornear, si es necesario asegúrala con un palillo. Repite con las demás tortillas.
9. Vierte la salsa de las enchiladas uniformemente sobre el plato y cubre con queso rallado.
10. Hornea durante 8-10 minutos o hasta que el queso se derrita.

Para la crema de aguacate

1. Mientras se hornean las enchiladas mezcla el aguacate y el yogurt griego en una licuadora o procesador de alimentos hasta que estén bien combinados, sazona con sal y pimienta al gusto.

2. Sirve las enchiladas calientes con crema de aguacate y cilantro.