

Chilaquiles verdes fit



Tiempo de
preparación

15 min.

Porciones

1

Ideal para

Desayuno

Nivel

Fácil

Ingredientes

½ taza de Claras de Huevo San Juan

Totopos de maíz con nopal horneados

Yogurt griego natural

Panela reducida en grasa

5 tomates verdes

1 chile verde

1 chile poblano

½ cebolla

2 dientes de ajo

½ taza de caldo de pollo

Cilantro

Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Salpimienta las Claras de Huevo San Juan y cocíñalas durante 5 minutos.
2. Licúa los tomates, los chiles, la cebolla, los dientes de ajo, el cilantro y el caldo de pollo hasta que se incorporen por completo.
3. Cocina la salsa durante 5 minutos.
4. Coloca los totopos en un plato, sobre ellos las Claras de Huevo San Juan y báñalos con la salsa.
5. Agrega unas cucharadas de yogurt, cebolla fileteada y cubitos de panela.