Enchiladas Suizas Ligeras

Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
45 min.	6	Comida	Fácil

.

Ingredientes

1/4 pieza cebolla

2 dientes ajo

6 piezas tomate verde

2 piezas chile serrano

½ taza crema ácida baja en grasa

¾ taza caldo de pollo

¼ taza cilantro

1 cucharada comino

2 cucharadas aceite vegetal

c/n sal

c/n pimienta

¼ taza avena

2 cucharadas cilantro

1 cucharadita ajo en polvo

¼ cucharada polvo para hornear

1 ½ taza Clara de Huevo San Juan®

½ taza agua

c/n sal

c/n pimienta

c/n aceite en aerosol

3 tazas pollo

c/n aceite vegetal

1 taza queso mozzarella

cebolla

cilantro

Preparación

1. Para la salsa, licúa la cebolla asada junto con el ajo asado, los tomates verdes hervidos, el chile serrano, la crema ácida, el caldo de pollo, el cilantro y el comino hasta integrar.

2. En una olla con aceite vegetal caliente vierte la mezcla anterior, sazona con sal y pimienta y cocina por 6 minutos a fuego medio bajo. Reserva.

3. Para las tortillas, en un bowl y con ayuda de un globo mezcla la avena con el

cilantro, el ajo en polvo, el polvo para hornear, las Clara de Huevo San Juan® y el agua, sazona con sal y pimienta; deberás obtener una mezcla uniforme.

4. Coloca un poco de aceite en aerosol en un sartén de teflón (preferentemente del tamaño del que deseas hacer las tortillas), vierte un poco de mezcla y cocina a fuego bajo. Cuando la superficie comience a tener burbujas pequeñas, voltea la tortilla con espátula y cocina por unos minutos más. Repite hasta terminar con la mezcla. Reserva caliente hasta su uso.

5. Precalienta el horno a 180 °C.

6. Rellena las tortillas con el pollo desmenuzado y enrolla. Repite hasta terminar con las tortillas.

7. En un recipiente apto para hornear y previamente engrasado, acomoda las tortillas rellenas, vierte la salsa y coloca queso mozzarella rallado. Hornea por 15 minutos a 180 °C.

8. Sirve y decora con aros de cebolla y hojas de cilantro.