

Sopes ligeros con pollo



Tiempo de
preparación

14 min.

Porciones

8

Ideal para

Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

1 taza de harina de maíz

2 tazas de Claras de Huevo San Juan

¼ de taza de epazote

Sal

Aceite en aerosol , cantidad necesaria

1 taza de frijoles negros refritos

Salsa verde

Salsa roja

1 taza de pechuga de pollo cocida

Queso añejo

Preparación

1. Mezcla la harina de maíz con las Claras de Huevo San Juan, sazona con epazote y sal; revuelve con ayuda de un batidor globo hasta que se incorpore perfectamente.
2. Calienta una sartén a temperatura media, rocía aceite vegetal en aerosol y vierte 2 cucharadas grandes de mezcla del tamaño de un sope, cocina por 2 minutos por cada lado, luego pellizca las orillas, retira del calor y reserva.
3. Sirve los sopos ligeros con frijoles negros refritos, salsa verde y salsa roja, pollo cocido y queso añejo.