

Enchiladas Suizas Ligeras



Tiempo de
preparación

75 min.

Porciones

6

Ideal para

Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

Disfruta hacer estas enchiladas ricas en proteína y bajas en carbohidratos. Ligeras, saludables y llenas de sabor.

- 3 tazas de pollo cocido y desmenuzado para el relleno
- Cantidad necesaria de aceite vegetal para engrasar.

- 1 taza de queso mozzarella rallado
- Cantidad necesaria de cebolla en aros para decorar.
- Cantidad necesaria de hojas de cilantro para decorar.

Para la salsa

- 1/4 de pieza de cebolla asada.
- 2 dientes de ajo.
- 6 piezas de tomate verde hervidos.
- 2 piezas de chille serrano sin rabo.
- 1/2 taza de crema ácida baja en grasa.
- 3/4 de taza de caldo de pollo.
- 1/4 de taza de hojas de cilantro.
- 1 cucharada de comino.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- Cantidad necesaria de sal y pimienta.

Para las tortillas:

- 1/4 de taza de avena.
- 2 cucharadas de cilantro picado.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 1/4 de cucharada de polvo para hornear
- 1 ½ taza de Claras de Huevo San Juan.
- 1/2 taza de agua.
- Cantidades necesarias de sal, pimienta y aceite en aerosol.

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 Claras 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.