

Chilaquiles

De la cocina de Rosie González, Houston

Tiempo de preparación: 45 minutos

Número de porciones: 6

Ingredientes:

12 tortillas de maíz cortadas en triángulos o tiras
1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla picada
¼ cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de chili en polvo
1 cucharadita de comino
1 ½ taza de requesón (cuajada) bajo en grasa
1 ½ taza de tomates enlatados, machacados
6 onzas de queso cheddar bajo en grasa

Preparación:

1. Dore la cebolla en el aceite por 5 minutos. Añada los pedazos de tortilla (migas), el ajo en polvo, el chili en polvo y el comino. Mezcle hasta que las tortillas se vuelvan suaves.
2. Licúe los tomates con el requesón hasta que este cremosa y viértala lentamente en la caserola y cubra las migas (pedasos de tortilla).
3. Vierta la mezcla en un plato para hornear. Espolvoree con el queso. Hornee a 350°F por 20 minutos.

Información nutricional por porción:

GRASA: 23% (bajo)

FIBRA: 4 gramos (alto)

CALORIAS: 278



DICHO/CONSEJO

Las tortillas de maíz tienen menos grasa y más fibra que las tortillas de harina.