



Chilaquiles

Agregue huevo para un sabroso desayuno o cómalos como bocadillo.

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción. | **Tiempo de preparación:** 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Aceite en aerosol para cocinar

1/3 taza de cebolla picada

3 tazas de tomates picados

2 chiles jalapeños, sin tallo, sin semillas y finamente picados

2 dientes de ajo, finamente picados

1/2 cucharadita de orégano seco

1/2 cucharadita de sal

8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas), cortadas en triángulos, doradas*

1/2 taza de quesos Cheddar y Monterey Jack (Mexican blend) de grasa reducida, rallado o queso Cotija desmoronado

Ingrediente Opcional

Cilantro picado

1. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Agregue la cebolla y cocine a fuego medio-alto por 5 minutos hasta que esté tierna, meneando seguido.
2. Agregue el tomate, chile, ajo, orégano y sal y cocine unos minutos más.
3. Vacíe la mezcla al vaso de la licuadora, cubra con una tapa segura y licue bien.
4. Regrese la mezcla al sartén. Ponga a hervir y cocine a fuego medio por 5 minutos.
5. Agregue los trozos de tortilla dorados al sartén, cocine por 2 a 3 minutos más.
6. Espolvoree con queso, cubra y deje reposar un minuto o más para que se derrita el queso.
7. Sirva inmediatamente y agregue cilantro, si gusta.

**Para dorar los triángulos de tortilla, rocíe ambos lados con aceite en aerosol para cocinar. Hornee en una sola capa a 425°F por 10 a 12 minutos o hasta que queden ligeramente doradas y crujientes.*

Información
nutricional
por porción:

Calorías

180

Carbohidratos

29 g

Fibra Dietética

5 g

Proteínas

7 g

Grasas

5 g

Grasa Saturada

2 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

10 mg

Sodio

420 mg

