

INGREDIENTES (6 raciones)

- 1 pechuga de pollo grande, cocida y desmenuzada (500 g) *
- 3 papas grandes cortadas en cubitos (800 g)
- 5 nopales grandes cortados en cuadritos y cocidos (600 g)
- ½ cebolla mediana finamente picada (125 g)
- 2 chiles chipotles secos finamente picados (6 g)

Reserve el caldo de cocción *

- 2 ajos finamente picados (500 g)
- champiñones frescos, lavados y rebanados (500 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- Sal y pimienta
- 18 tortillas (540 g)

Alternativa para darle variedad a este platillo puede sustituir las papas por garbanzos cocidos, lo que incrementará su aporte de proteínas y fibra dietética.

PREPARACIÓN

- 1 En el aceite caliente sofría la cebolla, el ajo y los chiles chipotles.
- 2 Agregue el caldo de pollo, las papas, los champiñones y los nopales. Deje hervir hasta que las verduras estén casi cocidas.
- 3 Al final, incorpore el pollo deshebrado y la rama de epazote. Si es necesario agregue más caldo o agua, sazone con sal y pimienta y mantenga en ebullición hasta que las papas estén en su punto.
- 4 Sirva caliente acompañada de tortillas.



APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 479
Proteínas 20 g
Grasas 142 g
Colesterol 40g
Fibra dietética 7g

COSTO APROXIMADO POR PORCIÓN

\$ 20.00