

CHILES RELLENOS DE QUELITE CON CAMARÓN

Platillo Sabio
PROFECO

INGREDIENTES (6 porciones)

- ¼ de cucharita de polvo de hornear sal al gusto
- 2 tazas de harina de maíz para tamal (250 g)
- Camarón seco, cocido y pelado (200 g)
- Hojas de chipilín o quelites, lavadas y desinfectadas (120 g)
- 6 chiles poblanos asados, desvenados y abiertos para rellenar (720 g)
- 6 hojas de maíz para tamal lavadas y escurridas
- manteca vegetal (75 g)
- ½ taza de caldo de camarón (125 ml)
- 1 taza de caldillo de tomate preparado (240 ml)

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

PREPARACIÓN

- 1 Bata la manteca hasta que esponje; añada el polvo de hornear y un cuarto de cucharita de sal y continúe batiendo.
- 2 Añada poco a poco la harina y el caldo de camarón tibio alternadamente hasta obtener una mezcla suave y siga batiendo. La masa estará lista cuando ponga una bolita de masa en un vaso con agua y ésta flote.
- 3 Agregue los camarones y las hojas de chipilín o quelites e integre todo perfectamente.
- 4 Ponga el fuego la vaporera para que el agua se vaya calentado.
- 5 Rellene los chiles con la masa y envuélvalos individualmente con las hojas de maíz, como si fueran tamales.
- 6 Colóquelos en la vaporera, tápela y déjelos cocer durante una hora, contando a partir de que el agua suelte el hervor. Los tamales estarán listos cuando la masa tenga consistencia firme.
- 7 Sirvalos calientes bañados con el caldillo.



Cuaresma
2021

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 472
Proteínas 27 g
Grasas 18 g
Colesterol 7 mg
Fibra dietética 1 g

COSTO
POR PORCIÓN
(6 PORCIONES)
\$ 20.00
PESOS



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR