

Enfrijoladas de claras rellenas de nopales



Tiempo de
preparación

55 min.

Porciones

4

Ideal para

Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

- 1 cucharadita aceite de oliva Para el relleno
- ½ Taza Cebolla finamente picada, para el relleno
- 1 Cucharada Ajo finamente picado, para el relleno
- 2 Tazas Nopales cortados en cubitos, para el relleno
- ¼ Taza Granos de elote Para el relleno

¼ Taza jitomate cortado en cubitos, para el relleno

1 Cucharada Cilantro finamente picado, para el relleno

c/n Sal

c/n pimienta

2 Tazas Frijoles negros con caldo, para la salsa

¼ Pieza Cebolla Para la salsa

2 Cucharadas Chipotle molido Para la salsa

1 Cucharadita Aceite de oliva

1 1/2 Tazas Claras de Huevo San Juan®

1 Cucharadita Ajo en polvo

1 Cucharadita Cebolla en polvo

c/n aceite en aerosol

1 Pieza aguacate cortado en gajos, para decorar

½ taza Queso panela cortado en cubitos, para decorar

c/n Cilantro Para decorar

Preparación

- 1.- Para el relleno, calienta el aceite a fuego medio y cocina la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Añade los nopales y cocina hasta que suelten la baba, agrega el elote, el jitomate, el cilantro, sazona con sal y pimienta. Retira y reserva.
- 2.- Para la salsa, licúa los frijoles con la cebolla y el chile chipotle hasta obtener una salsa tersa.
- 3.- Calienta el aceite a fuego bajo en una olla y cocina la salsa de frijol por 5 minutos, sazona a tu gusto. Reserva caliente.
- 4.- Bate las Claras de Huevo San Juan® con el ajo y la cebolla en polvo, sazona con sal y pimienta.
- 5.- En un sartén rocía un poco de aceite de en aerosol, vierte un poco de claras de Huevo San Juan® y cocina por 2 minutos de ambos lados, hasta que esté cocida.

Repite hasta terminar con las claras.

6.- Coloca un poco de relleno en una tortilla de clara y cierra a manera de quesadilla.

7.- En un plato, coloca un espejo de salsa de frijol, coloca las tortillas de claras rellenas, salsea y decora con rebanadas de aguacate, cubitos de queso panela y cilantro. Disfruta.