



RECETAS CASERAS

CHILAQUILES RELLENOS



Estimadas madres usuarias

Sabemos que darle variedad a la planeación de los menús en casa no siempre es tarea fácil, sobre todo para mantener el interés en los pequeños, sin embargo con la maravilla del internet hoy en día podemos encontrarnos con una infinidad de alternativas. Por lo anterior y manteniendo nuestra comunicación a distancia, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición compartimos con ustedes la siguiente receta para darle un giro diferente y divertido a este platillo tan tradicional y común en las mesas mexicanas.





CHILAQUILES RELLENOS



INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES INFANTILES

- 500 gramos de masa de maíz para tortillas..
- 250 gramos de queso Oaxaca/quesillo.
- 100 gramos de tomate verde.
- 1/4 de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite
- sal y pimienta
- Agua potable

PARA SERVIR:

- 80 ml de crema
- 100 gramos de queso fresco
- 1 aguacate

VAS A NECESITAR:

- prensa de tortillas
- sartèn
- licuadora
- rallador

PREPARACIÓN

1

- Lavarse las manos con agua y con jabón.
- Amasar la masa con un poquito de agua hervida y una pizca de sal.
- Con las manos dividir la masa en 10 bolitas.





2



- Presionar una bolita de masa utilizando una tortilladora o entre dos platos hasta formar una tortilla.
- Utilizar dos plásticos para cubrir por debajo y por encima la masa y evitar que se pegue.
- Repetir el proceso para obtener 2 tortillas.

3



- Deshebrar el queso Oaxaca y dividirlo en 20 montoncitos. Reservar para rellenar las tortillas.
- Colocar 4 montoncitos (separados) de queso sobre una base de tortilla.
- Cubrir con la segunda tortilla que se preparó. Colocar un plástico y presionar ligeramente con los dedos para que no se salga el relleno.

4



- Utilizar una espátula, pala de cocina o cuchillo para partir en cuartos la tortilla, formando una cruz, para obtener 4 piezas rellenas.

Repetir los pasos 4 veces más hasta obtener 20 triángulos rellenos.



5



- En una cacerola o sartén grande calentar suficiente aceite para freír los triángulos de tortilla. Una vez que estén dorados, escurrir en papel absorbente y reservar.



Para la salsa...

6

- Higienizar el ajo, la cebolla y el tomate verde a chorro de agua fría. Retirar las partes no comestibles y reservar.
- En una cacerola cocer el tomate verde con un poco de sal.

7

- Una vez cocido, escurrir y licuar junto con el ajo, la cebolla y el agua purificada (puede sustituirla con caldo de cocción de pollo).





8



- En una cacerola con un poco de aceite, vaciar la salsa y sofreírla hasta que se sazone con sal y pimienta. Dejar hervir por 10 minutos

9



- Colocar 5 piezas por porción y bañarlos con la salsa de tomate verde.
- Para servir agregar un toque de crema, queso fresco rallado y decorar con una rebanada de aguacate y cebolla fileteada.

10

¡LISTO!

A DISFRUTAR

