

Enfrijoladas

Ingredientes:

- 3 tazas de frijoles de olla con caldo
- 8 tortillas de maíz
- 1/2 kg de pollo desmenuzado
- 1/2 taza de crema
- 80 g de queso panela
- 1 aguacate

4
PORCIONES

Modo de preparación:

- 1.- Licúa los frijoles y añádelos a una sartén caliente. Revuelve ocasionalmente hasta que disminuya el líquido. Y aparta.
- 2.- Calienta las tortillas de maíz, rellénalas de pollo y coloca en un plato. Posteriormente, baña con la salsa de frijoles.
- 3.- Agrega la crema, el queso panela y el aguacate.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1 Durazno



1 vaso de leche

DESAYUNO