

# Enchiladas de verdura

## Ingredientes:



1 PORCIÓN

- 2 Tortillas de maíz
- 1/2 taza de ejote cocido
- 1/2 taza de calabacita cocida
- 1/2 taza de pimiento cocido
- 1 tomate verde grande
- 1 diente de ajo pequeño
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de cebolla picada
- 40 g de queso panela
- 1 cda de crema

## Modo de preparación:

- 1.- En una olla coloca los tomates verdes, el ajo y la cebolla, cubre con agua y hiere por 7 minutos.
- 2.- Posteriormente escurre el agua y añade a la licuadora junto con el caldo de pollo.
- 3.- En una sartén vierte la salsa y cocina por 10 minutos.
- 4.- Calienta las tortillas, rellénalas del pimiento, la calabacita y los ejotes. Enrolla y báñalas en la salsa. Sirve y decora con la crema y queso panela.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1/2 taza de melón



1 vaso de leche

DESAYUNO