

Enchiladas sin tortilla



Ingredientes

1 Col (repollo) blanca
2 Pechugas de Pollo
2 dientes de ajo
½ cebolla blanca grande
4 tazas de agua
1 taza de queso (opcional, dependiendo de tu guía de alimentos)
Para la salsa
5 Tomates rojos
3 dientes de ajo
½ cebolla blanca grande
1 Pizca de comino
1 tz. del caldo en el que se coció el pollo
Chile chipotle de lata, al gusto
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- Paso 1
Hierva las pechugas de pollo con ½ cebolla, 2 dientes de ajo y sal al gusto hasta que se puedan partir con tenedor. Deshébralas y guarda aparte.
- Paso 2
Cuece las hojas de repollo al vapor, escúrrelas y guarda aparte. Prepara la salsa: Hierva todos los ingredientes de la salsa. Cuando todo esté cocido, licúalos, pelando previamente los tomates.
- Paso 3
Rellena las hojas de col con pechuga de pollo deshebrada y una cucharada de salsa.
- Paso 4
Enróllalas y colócalas en un recipiente para hornear en una sola capa, cúbre las con la salsa. Añade crema o queso dependiendo de la guía en la que estés.
- Paso 5
Hornéalas hasta que se derrita el queso y listo!

Infusión de Jamaica con Especias

a, fría o

ous
old



Ingredientes

- 2 litros de agua
- 1 tz de flores secas (o 5 bolsitas de té) de Jamaica.
- 30 centímetros de palitos de canela
- 5 estrellas de anís
- La piel de una naranja o mandarina cortada en rebanadas.
- Splenda o Stevia (opcional)

Procedimiento

- Paso 1
Pon el agua a calentar, cuando comience a hervir retira del fuego.
- Paso 2
Inmediatamente agrega todos los ingredientes y deja reposar por 10 minutos.
- Paso 3
Cuélalo y disfrútalo caliente o frío.