



**Información
nutricional
por porción:**

| | |
|-----------------|--------------------------|
| Calorías | 150 |
| Carbohidratos | 28 g |
| Fibra Dietética | 6 g |
| Proteínas | 5 g |
| Grasas | 3 g |
| Grasa Saturada | 1 g |
| Grasa Trans | 0 g |
| Colesterol | Menos de 5 mg |
| Sodio | 100 mg |



Chiles Rellenos de Mango al Carbón

Disfrute del sabor dulce del mango con el picor del chile en este platillo festivo.

Rinde 4 porciones. 1 chile relleno por porción. | Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 minutos

1. Ponga los chiles poblanos a asar en el horno (en *broil*) o en un comal por unos minutos de cada lado para que se tueste la piel. Póngalos en una bolsa de papel pequeña y doble la parte superior; deje reposar por 5 minutos.
 2. Pele los chiles, pártalos y retire las semillas dejando los tallos.
 3. Rellene los chiles con $\frac{2}{3}$ del mango y agregue 1 cucharada de queso a cada uno.
 4. Ponga el mango restante en un tazón mediano con los ingredientes restantes para la salsa de mango.
 5. Ponga los chiles rellenos en una charola de hornear forrada de papel aluminio y hornee a 425°F por 5 minutos o hasta que se derrita el queso.
 6. Saque los chiles del horno y agregue la salsa de mango.
 7. Sirva inmediatamente.
- 4 chiles poblanos pequeños**
 - 2 mangos grandes pelados y picados**
 - 4 cucharadas de quesos Cheddar y Monterey Jack (Mexican blend) de grasa reducida, rallado**
 - $\frac{1}{4}$ taza de cebolla roja finamente picada**
 - $\frac{1}{4}$ taza de pimiento verde picado**
 - 1 cucharada de jugo de limón**
 - 1 cucharada de cilantro finamente picado**
 - $\frac{1}{2}$ cucharada de chiles chipotles en salsa de adobo, de lata, finamente picado**

