



# Enmoladas de Pollo

*¡Esta receta está repleta de sabor y es fácil de preparar!*

Rinde 6 porciones. 2 enmoladas por porción. | **Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

## Mole

- 1 lata (14.5 onzas) de tomate picado sin sal
- 3 chiles anchos, sin tallo y sin semillas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 taza de cebolla picada
- 2 tazas de consomé de pollo, de lata
- 1/3 taza de pasas
- 1 1/2 cucharaditas de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de canela molida

## Enmoladas

- 2 tazas de pechuga de pollo cocido y desmenuzado
- 1 taza de cebolla picada
- 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas), calientes
- 1 3/4 tazas de queso fresco desmoronado

### **Ingredientes Opcionales**

- Aguacate rebanado
- Crema agria baja en grasa
- Cilantro picado

## MOLE

1. Ponga los tomates, chiles, ajo, cebolla, consomé, pasas y especias en el vaso de la licuadora y cubra con una tapa segura. Licue hasta que la mezcla quede cremosa.
2. Vacíe la mezcla a una cacerola mediana y cocine a fuego medio por unos 15 minutos para que espese el mole, meneando seguido. (Debe tener aproximadamente 4 1/4 tazas de mole.)

## ENMOLADAS

1. Ponga el pollo en un tazón mediano, agregue la cebolla y 1 taza de mole y mezcle.
2. Precaliente el horno a 400°F. Ponga aproximadamente 1 taza de mole caliente en un plato no muy hondo. Ponga 1 tortilla en el plato, manteniendo el resto calientes mientras prepara las enmoladas. Bañe la tortilla en el mole. Ponga unas cucharadas de la mezcla de pollo en el centro de la tortilla y agregue 1 cucharada de queso. Enrolle y acomode la enmolada con la abertura hacia abajo en una charola de hornear grande.
3. Repita con las tortillas, pollo y queso restantes.
4. Agregue el mole restante sobre las enmoladas y espolvoree con el queso restante. Hornee por 15 minutos.
5. Sirva caliente con rebanadas de aguacate, crema agria baja en grasa y cilantro, si gusta.

## Consejo:

El mole puede prepararse hasta con una semana de anticipación y conservarse en el refrigerador hasta que esté lista para preparar las enmoladas.

Información  
nutricional  
por porción:

Calorías

370

Carbohidratos

43 g

Fibra Dietética

7 g

Proteínas

26 g

Grasas

12 g

Grasa Saturada

4 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

50 mg

Sodio

470 mg

