interwell health

Chile relleno

INGREDIENTES:

- 5 chiles poblanos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal, escurridos
- ¼ cucharadita de comino molido
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza de queso mozzarella

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F. Coloque los chiles en una bandeja para hornear y ase durante 20 minutos.
2. Pele los chiles asados y córtelos por la mitad a lo largo.
3. Caliente el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Añade la cebolla y saltéala hasta que esté transparente. Añade los frijoles negros y el comino. Cocinar durante cinco minutos.
4. Pasar la mezcla de frijoles negros a una licuadora y licuar con el caldo de pollo para formar el “refrito.”
5. Rellenar los chiles con el refrito. Colóquelos en una bandeja para hornear, con los lados abiertos hacia arriba, y espolvoree con mozzarella.
6. Hornee a 350 °F hasta que el queso esté dorado-unos 12 minutos en el horno, o cinco minutos en la freidora. Sirva y disfrute.

IWH000043S | ©2025 Interwell Health. Todos los derechos reservados.