

## RECETA 1 (AGOSTO)

# SOPES TRES COLORES

### INGREDIENTES

- 1 Chile poblano
- 270 g de masa para tortillas
- 3 cucharadas de Mole en pasta
- ½ Pechuga de pollo sin piel ni hueso
- ¼ de taza de hojas de cilantro
- ¼ de cebolla
- 4 Jitomates
- Chile serrano al gusto
- ¾ taza de frijoles cocidos
- ½ taza de crema
- ½ taza de queso cotija rayado
- 1 taza de lechuga cortada
- Sal



Foto obtenida de... <https://www.cityexpress.com/blog/mejores-sopes-de-mexico>

### Preparación

1. Limpia, desvena y asa el chile poblano, muélelo en la licuadora para hacer una pasta.
2. Divide la pasta en tres partes iguales, amasa una parte con el chile poblano, otra con el mole y la última déjala al natural.
3. Si fuera necesario, agrega poco de agua para obtener masas suaves, cúbre las con plástico o un trapo húmedo.
4. Cuece la pechuga con poco de sal y deshébrala.
5. Pica finamente el cilantro, la cebolla, el jitomate y el chile serrano y combínalos en un tazón.
6. Divide cada parte de las masas en seis bolas pequeñas.
7. Forma los sopes y cuécelos en un comal caliente.
8. Unta cada sope con frijoles calientes, ponles pollo deshebrado y salsa.
9. Decóralos con la lechuga, crema y queso.
10. Sirve un sope de cada color a cada persona.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	312.5
Proteínas (g)	24.3
Grasas o lípidos (g)	13.0
Carbohidratos (g)	28.9
Fibra (g)	4.7
Colesterol (mg)	55.0
Sodio (mg)	148.1

**Comentario nutricional:** Si combinas maíz con frijol aumenta el valor nutritivo de las proteínas.

### Otras opciones

Si tienes poca tolerancia al frijol quítalo y sustituye la lechuga por espinacas o quelites.