

# Chiles rellenos de Pavo



**Porción: 8 personas**

## Ingredientes:

1 kg. Carne molida de pavo  
 8 chiles poblanos  
 5 jitomates  
 1 cebolla  
 2 dientes de ajo  
 50 grs. almendra fileteada  
 Salsa roja al gusto  
 Aceite vegetal  
 Sal y pimienta

## Información Nutricional

Porciones por receta	8 Personas	
Cantidad por Porción	1	
<b>Calorías (kcal)</b>	372	<b>19%</b>
		<b>%D</b>
		<b>R</b>
<b>Grasa Total (g)</b>	21.0	<b>38%</b>
<b>Colesterol (mg)</b>	112.5	<b>38%</b>
<b>Sodio (mg)</b>	137.8	<b>7%</b>
<b>Carbohidratos Totales (g)</b>	8.4	<b>3%</b>
Fibra Dietética (g)	2.3	<b>8%</b>
<b>Proteínas (g)</b>	36.9	
Calcio		<b>9%</b>
Hierro		<b>28%</b>
Vitamina A		<b>6%</b>
		<b>100</b>
Vitamina C		<b>%</b>

## Modo de preparación:

Asar, pelar y desvenar los chiles poblanos.

### Relleno:

Picar en cubos pequeños cebolla, ajo y jitomate; acitronar en aceite vegetal cebolla y ajo agregar carne molida y cocer 10 min. o a llegar a 86°C, agregar jitomate, sazonar con sal y pimienta y al final agregar las almendras fileteadas.

Rellenar los chiles y agregar salsa y si se desea crema ácida



*Chef Angeles Urreta*

