



Green Chilaquiles

Ingredients

- 6 corn tortillas
- Spray canola oil
- 2 red onion slices
- 4 avocado slices
- 1 cup of shredded Oaxaca or Manchego cheese
- 3 teaspoons of heavy cream
- 2 eggs
- 1 pinch of salt
- Cilantro (coriander) leaves for decoration

For the green salsa:

- 15 green tomatoes
- ¼ white onion
- 1 clove garlic
- 2 serrano peppers
- 1 teaspoon sea salt
- 1 bunch of cilantro (coriander)

Yields: 3 servings | **Prep time:** 20 minutes | **Cook time:** 20 minutes

Equipment: 1 quart pot, blender, air fryer/oven, bowl, knife, cutting board, spoon or tongs, measuring spoons

Instructions

Before cooking, remove the leaves of the green tomatoes and wash them with the white onion and the garlic. Slice the avocado, the red onion and the coriander leaves.

For the green salsa:

1. Place the ingredients into a pot with enough water to cover them. Bring them to a boil, except for the cilantro.
2. Blend the ingredients with the coriander and ½ cup of water. You can use the water in which they were boiled.
3. Serve in a container or glass jar.

For the chilaquiles:

1. Cut the tortillas into triangles and spray them with canola oil.
2. Place them in the air fryer at 350 degrees Fahrenheit for 3 minutes, stir, and continue air frying for an additional 2-4 minutes or until crisp and lightly browned.
3. Arrange on a bowl in the following order:
 - 1 layer of tortilla chips
 - 1 layer of green sauce
 - 1 sunny side up egg
 - 1 layer of green sauce
 - 1 layer of shredded cheese
4. Decorate with a little cream, avocado, red onion and cilantro.

Serving Size: 1 serving of chilaquiles

Calories: 357 | Total Fat: 16g | Saturated Fat: 11g | Protein: 16g | Carbohydrate: 25g | Dietary Fiber: 5g | Sodium: 316mg



Chilaquiles Verdes

Ingredientes

- 6 tortillas de maíz
- Spray de aceite de canola
- 2 cebollas rojas rebanadas
- 4 rebanadas de aguacate
- 1 taza de queso Oaxaca o Manchego rallado
- 3 cucharaditas de nata espesa
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- Hojas de cilantro para decoración

Para la salsa verde:

- 15 tomates verdes
- ¼ cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 2 chiles serranos
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 manojo de cilantro

Esta receta rinde: 3 porciones | **Preparación:** 20 minutos | **Cocción:** 20 minutos

Utensilios: Olla de ¼ de galón, licuadora, freidora de aire/horno, sartén, tazón, cuchillo, tabla de cortar, cucharón o pinzas, cucharas de medir

Instrucciones

Antes de cocinar, remueve las hojas de los tomates verdes y lávalos con la cebolla blanca y el ajo. Corta el aguacate, la cebolla roja y las hojas de cilantro.

Para la salsa verde:

1. Coloca los ingredientes en una olla con suficiente agua para cubrirlos. Hierva todos los ingredientes con excepción del cilantro.
2. Licúa los ingredientes con el cilantro y ½ taza de agua. Puedes usar el agua en la cual herviste los ingredientes.
3. Sirve en un recipiente o en un frasco de vidrio.

Para los chilaquiles:

1. Corta las tortillas en triángulos y rocíalas con aceite de canola.
2. Colócalas en la freidora de aire a 350 grados Fahrenheit por 3 minutos, remuévelas y continúa friéndolas por 2-4 minutos más o hasta que estén crujientes y ligeramente doradas.
3. Arréglalas en un platón en el orden siguiente:
 - 1 capa de totopos (tortilla chips)
 - 1 capa de salsa verde
 - 1 huevo frito
 - 1 capa de salsa verde
 - 1 capa de queso rallado
4. Decora con un poco de nata, aguacate, cebolla roja y cilantro.

Tamaño de la porción: 1 porción de chilaquiles

Calorías: 357 | Grasa Total: 16 g | Grasa Saturada: 11 g | Proteína: 16 g | Carbohidratos: 25 g | Fibra Dietética: 5 g | Sodio: 316 mg