

### Platillo Sabio Profeco

## Chiles en nogada

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías **603** • Proteínas **31 g** •  
Grasa **28 g** • Colesterol **4 mg** • Fibra dietética **4 g**

### Ingredientes (6 raciones)

- 6 chiles poblanos (570 g)
- 1 granada roja grande (300 g)
- Hojas de perejil al gusto (para adornar)

### Para el relleno

- 325 g de pulpa de res sin grasa- cocida y picada en el procesador
- 325 g de pulpa de cerdo sin grasa- cocida y picada en el procesador
- 2 jitomates (440 g)- asados, pelados, sin semilla y picados
- 1 manzana (200 g)- en cubitos muy pequeños
- 1 durazno (150 g)- en cubitos muy pequeños
- 1/2 cebolla (110 g)- picada
- 90 g de pasitas
- 90 g de acitrón (biznaga)- en cubitos
- 2 dientes de ajo (4 g)- picados
- 50g de almendras- pelada y picada
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 100 ml de jerez
- 1 pizca de canela molida
- 1 pizca de clavo molido
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

### **Para la nogada**

- 100 g de nuez pelada y sin piel
- 2 rebanadas de pan blanco de caja (50 g)- sin orillas y remojado en leche
- 125 ml de yogurt natural semidescremado
- 4 cucharadas de media crema (40 ml)
- 2 cucharadas de jerez (20 ml)
- 1 cucharadita de azúcar (5 g)
- 1 pizca de canela en polvo

### **Preparación:**

Se abren los chiles por un costado (antes de asarlos para que piquen menos), se asan y se colocan en una bolsa de plástico hasta que se enfríen. Después, se bañan a chorro de agua para retirar la piel con facilidad. Reserve los chiles limpios en un platón.

### **Para el relleno:**

- 1** Se sofríe en el aceite el ajo y la cebolla. Se agregan las carnes picadas y el jitomate y se deja cocinar unos minutos.
- 2** Se añade la manzana, el durazno, las almendras, las pasitas, el acitrón, y el jerez y se sazona con el azúcar, la sal, la canela y el clavo dejando cocinar otros 5 minutos.
- 3** Se retira el picadillo del fuego y se deja enfriar. Mientras, se prepara la nogada.

### **Para la nogada:**

En la licuadora se vierten las nueces, la crema, el yogurt y el pan remojado en leche (exprimido), se le agrega el azúcar, el jerez, una pizca de canela y se muele. Si desea que la nogada no quede muy espesa, puede agregar un chorrito de leche hasta obtener la consistencia deseada.

- Para conseguir un mejor sabor de esta salsa, hay que refrigerarla un rato antes de servirla.

### **Armado de los chiles:**

- Una vez frío el picadillo, se rellenan los chiles.
- Para servir, se vierte un poco de salsa sobre el plato para formar un espejo. Se acomoda en medio el chile y se bañan dos tercios de éste con más salsa nogada (de la punta hacia el centro), se esparcen los granos de la granada sobre la parte más angosta de los chiles, dejando el centro con pura salsa y la parte más ancha queda en verde.
- Se adorna el plato con hojitas de perejil picado y unos granos de granada sobre la salsa del plato al gusto(simulando los colores patrios).