

SOPA ENCHILADA DE POLLO



Preparación

.Lavarse las manos en familia. Vamos a manipular alimentos y es importante inculcar buenos hábitos de limpieza en la cocina a los más pequeños.

Preparar los ingredientes y meterlos en una olla. Los peques pueden laminar los champiñones, exprimir la lima y estrujar los tomates pelados para incorporarlos.

Si no os gusta el picante ojo con la guindilla, una vez tengamos todos los ingredientes excepto el queso crema y las tortillas.

Por último añadir el caldo de pollo natural Aneto.

Es una receta slow cook, hervir durante 3 horas a fuego muy lento.

Es una receta genial para hacer a los peques responsables del "tiempo" y que vayan vigilando nuestra sopa enchilada.

Apagar el fuego y preparar la guarnición

Con una tortilla de maíz y un cortador de galletas con forma de estrellas preparar los picatostes, pasarlos por la sartén y reservar.

Los peques pueden cortar el aguacate.

En un plato hondo poner el pollo deshilar el pollo y añadir la sopa.

Servir con un poco de queso crema, gotitas de lima, aguacate, estrellas de tortitas, cilantro y guindilla y jalapeño si os gusta picante.

Disfrutar en familia hablando de la cultura gastronómica mejicana, sus ingredientes, sus platos típicos y situando a Méjico en el mapa ;)

INGREDIENTES

1.5 L DE CALDO DE POLLO
 2 PECHUGAS DE POLLO
 1 LATA DE TOMATES
 PELADOS
 50 G DE FRIJOLES
 1/2 LATA DE MAIZ
 CHAMPIÑONES
 CEBOLLA
 AJO
 GUINDILLA FRESCA
 LIMA
 CILANTRO
 COMINO
 QUESO CREMA
 TORTILLAS DE TRIGO