

Chilaquiles con salsa de mango

Tiempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 25 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.187 kJ / 522 Kcal

Grasas: **29,4 g** Proteínas: **21,4 g**
Carbohidratos: **37,8 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para la salsa de mango y tomate:

100 g de tomates cherry
1 cebolla pequeña
100 g de mango
0,5 lima, ralladura y zumo
2 cucharaditas Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok

Para los chilaquiles:

1 cebolla pequeña
1,5 Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
cucharada de tomate troceado en conserva
200 g de comino molido
4 pellizcos de guindilla en polvo
0,25 Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok
cucharadita wraps o tortillas (por ejemplo, integrales o con alto contenido en proteínas)
2 Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
cucharadas cebolla morada pequeña
2 de queso feta
100 g huevos
2 Unas hojas de cilantro

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de tomates cherry - **1** cebolla pequeña - **100 g** de mango - **0,5** lima, ralladura y zumo - **2 cucharaditas** Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok
Corte todos los ingredientes en dados muy pequeños y sazónelos con la ralladura y el zumo de lima y Kikkoman salsa Teriyaki WOK con Ajo.

Pasos 2

1 cebolla pequeña - **1 cucharadita** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado **200 g** de tomate troceado en conserva - **4 pellizcos** de comino molido - **0,25 cucharadita** de guindilla en polvo - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok
Pique finamente la cebolla y cocínela a fuego suave con Kikkoman aceite de sésamo. Añada el tomate troceado, lleve a ebullición y cocine a fuego lento durante 8–10 minutos. Sazone la salsa con el comino, la guindilla en polvo y Kikkoman salsa Teriyaki WOK con Ajo.

Pasos 3

2 wraps o tortillas (por ejemplo, integrales o con alto contenido en proteínas) - **1 cucharada** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
Precaliente el horno a 200 °C. Corte las tortillas en cuadrados de unos 5 × 5 cm y dispóngalos en una fuente pequeña apta para horno. Añada Kikkoman aceite de sésamo, mezcle con cuidado para que se impregnen bien y hornee durante aproximadamente 10 minutos.

Pasos 4

1 cebolla morada pequeña - **100 g** de queso feta
Fría los huevos con Kikkoman aceite de sésamo en una sartén antiadherente, procurando que la yema quede sin cuajar. Colóquelos sobre los chilaquiles, decore con el cilantro y sirva con la salsa.

Pasos 5

2 huevos - **1 cucharadita** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - Unas hojas de cilantro

Fría los huevos con Kikkoman aceite de sésamo en una sartén antiadherente, procurando que la yema quede sin cuajar. Colóquelos sobre los chilaquiles, decore con el cilantro y sirva con la salsa.