Flautas de papa con atún

Flautas de papa con atún preparadas con concentrado de tomate

Ingredientes

3/4 taza leche evaporada carnation clavel

1 1/2 tazas agua

1 cucharada mantequilla

1 cubo concentrado de tomate con pollo consomate

1 paquete puré de papa (hojuelas de papa deshidratada, 125 g)

3 latas atún en agua escurridas

2 cucharadas chile chipotle adobado molido

1/4 cucharadita sal con cebolla en polvo

1/4 cucharadita pimienta negra molida

12 piezas tortillas de maiz para flautas

24 piezas palillos de madera

1/4 taza aceite de maíz para freír

1 pieza lechuga italiana desinfectada y picada finamente

1 botella media crema nestlé (190 g) refrigerada

1/2 paquete queso panela rallado

Instrucciones

Calienta

Calienta ¾ taza de leche evaporada carnation clavel con el agua, la mantequilla y el concentrado de tomate con pollo consomate; mueve para disolver el cubo y al primer hervor añade las hojuelas de papa para preparar puré y mueve constantemente hasta integrar por completo. Retira del fuego y enfría ligeramente.

Mezcla

Mezcla la preparación anterior con el atún con chipotle, la sal con cebolla y la pimienta. Rellena las tortillas con la mezcla anterior, enrolla y cierra con ayuda de palillos

Fríe

Calienta el aceite, fríe las flautas hasta que estén doradas y colócalas sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa. Sirve con un poco de lechuga, media crema nestlé® y queso.

Notas:   
  
consejo culinario

Si lo deseas, puedes añadir queso panela rallado a la preparación de papa.

Consejo nutricional

Realiza actividad física diariamente por lo menos 30 minutos.