



CANASTAS DE CREPAS CON POLLO POBLANO

Ingredientes:

- ½ Kg de pechuga de pollo en tiras
- Sal y pimienta blanca al gusto
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ pieza de cebolla fileteada
- ¾ taza de granos de elote amarillo
- Sal al gusto

Para las crepas:

- ¾ taza de harina de trigo
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 1 pizca de sal

Para la salsa poblana:

- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 tazas de rajas poblanas
- 2 latas de media crema
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de consomé de pollo en polvo

HORNO PRECALENTADO A 180°C

Procedimiento:

1. Licúa la cebolla picada con las rajas, la media crema, la leche y el consomé. Vierte en una cacerola y permite que suelte el hervor. Reserva.
2. Salpimenta el pollo y séllalo en un sartén con una cucharada de aceite vegetal. Reserva.
3. En la misma sartén con el resto del aceite, saltea la cebolla y los granos de elote hasta que la cebolla se vea transparente. Sazona con sal al gusto. Agrega el pollo y baña con la mitad de la salsa poblana. Tapa y cocina a fuego bajo por 10 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
4. Para las crepas, licúa todos los ingredientes. En un sartén con aceite en aerosol, vierte un cucharón mediano de la mezcla de crepas y cubre todo el sartén. Cuando comience a

-
- levantarse de las orillas, da la vuelta. Deben salirte 6 crepas más gruesas de lo normal.
5. Coloca las crepas en unas flaneras con un poco de aceite en aerosol y hornéalas por 35 minutos o hasta que estén crujientes.
 6. Sirve el pollo en las canastas. Coloca la canasta en un plato con un espejo de salsa poblana y ofrece.

Tiempo de preparación:	25 minutos
Grado de dificultad:	Fácil
Porciones:	4