

Receta

SOL NEGRO

CHILAQUILES CON MOLE Y HUEVO

*Better*you.
— METHOD —

Chilaquiles crujientes con mole negro funcional, huevo pochado de yema sedosa y toque cítrico.

Desayuno gourmet mexicano, antiinflamatorio y de energía profunda.

Ingredientes



Tiempo total
15 MINS



PORCIONES
1 PORCIÓN

- 60 g - Totopos de maíz azul horneados
- 2 cdas (40 g) - Mole negro artesanal (bajo en azúcar)
- ½ taza (120 ml) - Caldo de verduras o pollo
- 1 pieza - Huevo orgánico fresco
- 1 cucharada - Aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas - Cebolla morada fileteada finamente
- 30 g - Queso fresco artesanal desmoronado
- ¼ pieza - Aguacate en láminas
- Una pieza - Ralladura de naranja o limón
- Sal marina, al gusto
- Microgreens o brotes verdes, al gusto

BetterYOU.
— METHOD —





Preparación Profesional

PASO 1

Base de mole funcional (5 minutos):

Coloca el mole en un sartén a fuego bajo. Agrega poco a poco el caldo caliente y mezcla con cuchara de madera hasta obtener una salsa espesa y brillante.

Señal correcta: El mole debe napar la cuchara sin quedar pesado ni grumoso.

PASO 2

Calentar totopos (2 minutos):

Agrega los totopos al sartén con el mole, mezcla suavemente para cubrirlos sin romperlos.

Retira del fuego cuando sigan crujientes por dentro.

Betteryou.
— METHOD —

PASO 3

Huevo pochado (2 minutos 45 segundos):

En agua caliente con burbujas pequeñas, rompe el huevo en un bowl y deslízalo al agua. Cocina 2:45 minutos.

Señal visual: clara firme, yema líquida y brillante.

PASO 4

Montaje principal (4 minutos):

Sirve los chilaquiles con mole en plato amplio. Coloca el huevo encima y ábrelo ligeramente.

Agrega queso fresco, cebolla, aguacate y ralladura cítrica.

ACABADO FINAL

Toppings (1 minuto):

Rocía con aceite de oliva y termina con microgreens.





TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Calorías	420 kcal
Proteína	20 g
Grasas totales	24 g
Grasas saturada	6 g
Carbohidratos	32 g
Azúcares naturales	6 g
Fibra	6 g
Sodio	480 mg
Hierro	3.5 mg



BENEFICIOS FUNCIONALES

- **Energía sostenida:** El maíz azul aporta carbohidratos complejos de liberación lenta.
- **Antiinflamatorio:** El mole negro contiene cacao, especias y polifenoles antioxidantes.
- **Cerebro y saciedad:** La combinación de grasa, proteína y fibra evita picos de glucosa.
- **Salud intestinal:** Especias y cacao favorecen la microbiota.
- **Identidad mexicana elevada:** receta tradicional reinterpretada con técnica y equilibrio.