

# SOPE CON CHORIZO CASERO

Porciones: 8

Tipo de dieta: Diabetes, Diálisis, Prediálisis.

## Lista de INGREDIENTES

Carne molida de res	500 gramos
Chile piquín sin sal	2 cucharadas
Dientes de ajo picados	2 cucharaditas
Pimienta	1 cucharada
Paprika	1 pieza
Aceite	2 cucharadas
Vinagre blanco	2 cucharaditas
Harina de maíz	2 tazas
Agua tibia	1 ½ tazas

## Modo de PREPARACIÓN (Chorizo)

- 1.- En un tazón grande, mezcle muy bien todos los ingredientes. Reserve en un contenedor hermético y refrigere durante 12-24 horas.
- 2.- Divida en porciones de ¼ taza y envuelva cada una en plástico para cocina y congele o refrigere, según el momento en que lo vaya a utilizar.
- 3.- Cuando lo vaya a utilizar, cocine preferentemente en una sartén anti-adherente o agregue poco aceite para dorar ligeramente.

## Modo de PREPARACIÓN (Sope)

- 1.- Mezcle la harina con el agua tibia durante 2 min hasta formar una masa suave.
- 2.- Divida la masa en bolitas medianas y aplane cada una con hoja de plástico.
- 3.- Caliente en un comal, a fuego medio alto, 30seg.
- 4.- Saque del comal y pellizque alrededor del sope para darle forma.

## Arme su sope CON CHORIZO

Puede agregar una capa delgada de frijol en la base, lechuga, crema y un poco de queso panela o fresco.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### CHORIZO

Calorías (cal)	Proteína (g)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
155	12	97	250

