



MOLE VEGANO

 15 minutos 40 minutos 125 Cucharadas

INGREDIENTES

- 10 gramos de aceite
- 145 gramos de cebolla morada, asada
- 350 gramos de jitomate guaje o saladet, asados
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g], asados
- 60 gramos de plátano macho, maduro y asado
- 10 gramos de perejil crudo picado
- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 600 gramos de frijol negro cocidos
- 1000 gramos de agua
- 8 Piezas de tortillas ligeras mission® [68 g] ○ 4
Piezas de tortillas de tomate Tomatillas® [72 g] ○ 4
Piezas de tortilla de maiz con nopal susalia® [32 g] ○ 2 piezas de tortilla [60 g]
- 20 gramos de nuez pecana, tostada
- 60 gramos de cacahuete tostado sin sal
- 30 gramos de ajonjoli negro, tostado
- 30 gramos de ajonjoli blanco, tostado
- 20 gramos de almendra, tostada
- 1 cucharada de cocoa sin azúcar [10 g]
- 1.75 cucharaditas de sal gruesa [11 g]
- 1 pieza de raja de canela [6 g]
- 15 gramos de chile ancho seco, sin semillas, tostado y en trozos
- 15 gramos de chile guajillo, sin semillas, tostado y en trozos
- 15 gramos de chile pasilla, sin semillas, tostado y en trozos
- 15 gramos de chile morita, tostado y en trozos
- 2 piezas de semilla de anís, tostada
- 1/2 cucharadita de comino molido [1 g]
- 2 piezas de clavo de olor
- 10 piezas de pimienta negra entera

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA (16 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	16 kcal	1 %
GRASA	5 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	189 mg	30 mg	1 %
H. CARBONO	10 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	-