



CAZUELA

Una cazuela con alma mexicana, reconfortante, colorida y muy nutritiva. La combinación de carne magra, vegetales tradicionales y el toque aromático del epazote y chile guajillo, hacen de este platillo una joya de la cocina saludable mexicana. Ideal para toda la familia.

 20 minutos 1 hora 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de chamberete de res crudo
- 1 Pieza de elote amarillo crudo [143 g]
- 1/2 Pieza de papa cocida [70 g]
- 1 Pieza mediana de calabacín [zucchini] [196 g]
- 1/2 Taza de chayote [66 g]
- 2 piezas de chile guajillo [60 g]
- 2 dientes de ajo
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1/2 Pieza mediana de limon [29 g]
- 1 pieza de chile verde (Serrano) [13 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta todos los ingredientes: papas en mitades, zanahorias en rodajas, calabaza y chayote en trozos medianos. Parte los elotes y quita las puntas de los ejotes.
- 2º En una olla grande, agrega los 1 litros de agua y coloca la carne. Añade media cebolla y 1 diente de ajo. Cocina a fuego medio-alto hasta que hierva. Retira la espuma [impurezas] que sube a la superficie con una cuchara.
- 3º Mientras hierve el caldo, en un sartén pequeño, tuesta ligeramente el chile guajillo sin semillas por unos segundos por cada lado, cuidando que no se queme. Luego hidrátalo en agua caliente durante 10 minutos.
- 4º Licúa el chile guajillo hidratado con 1 diente de ajo y un poco del caldo de cocción. Cuela y agrega esta mezcla al caldo después de 20 minutos de cocción de la carne.
- 5º Después de 30-35 minutos de cocción total de la carne, agrega las papas, zanahorias y chayote. Cocina por 15 minutos.
- 6º Incorpora los elotes, ejotes y calabaza, junto con la rama de epazote. Cocina por 15-20 minutos más, o hasta que todo esté bien cocido y suave.
- 7º Retira la cebolla y la rama de epazote. Ajusta de sal y pimienta al gusto.
- 8º Sirve caliente, procurando incluir un poco de cada verdura y un buen trozo de carne en cada plato. Acompaña con unas gotas de limón o lima y, si gustas, tiras de chile serrano crudo encima para un toque picante. Decora con cilantro fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (915 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	603 kcal	30 %
GRASA	2 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	22 %
COLESTEROL	13 mg	117 mg	39 %
SODIO	27 mg	243 mg	10 %
H. CARBONO	5 g	48 g	16 %
AZÚCARES	1 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	38 %
PROTEÍNA	8 g	75 g	—