



CAZUELA (VERSION VEGETARIANA)

Una cazuela vegetariana que no le pide nada a la original. El epazote y el chile guajillo le dan el mismo sabor tradicional que amamos, mientras que las verduras de temporada aportan textura, nutrientes y mucho color. Ideal para una comida nutritiva, reconfortante y 100% libre de carne.

 20 minutos 1 hora 1 porción

INGREDIENTES

- 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]
- 1 Pieza grande de zanahoria [72 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 Taza de ejotes [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta todas las verduras. Deja la papa con piel si es del gusto, para conservar su fibra. Parte los elotes en trozos grandes. Corta el repollo si decides incluirlo.
- 2º Tuesta ligeramente el chile guajillo sin semillas en un sartén por unos segundos por lado (cuidado que no se quemé). Hidrátalo en agua caliente durante 10 minutos.
- 3º En una olla grande, calienta una cucharada de aceite de oliva. Sofríe la cebolla picada y los ajos durante 2-3 minutos, hasta que estén aromáticos.
- 4º Licúa el chile guajillo hidratado con un poco del agua de cocción y un diente de ajo. Cuela la mezcla y agrégala a la olla.
- 5º Agrega los 2 litros de agua y las papas. Lleva a ebullición y cocina por 10 minutos.
- 6º Añade los trozos de elote, zanahoria y chayote. Cocina por 10 minutos más.
- 7º Incorpora las calabacitas, ejotes, repollo y la rama de epazote. Agrega el comino, sal y pimienta al gusto. Cocina a fuego medio por 15-20 minutos, hasta que las verduras estén suaves pero firmes.
- 8º Prueba y ajusta la sazón. Sirve caliente, con un poco de cada verdura en cada plato. Añade unas gotas de limón o lima al gusto y decora con cilantro fresco picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (743 g)	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	312 kcal	16 %
GRASA	1 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	15 mg	111 mg	5 %
H. CARBONO	8 g	59 g	20 %
AZÚCARES	2 g	18 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	52 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	—