

## POZOLE DE SETAS

Prepara este sabroso pozole rojo vegano, hecho a base de chile ancho, guajillo, maíz cacahuacintle, setas y champiñones aromatizados con hierbas de olor. Una opción ideal para los que prefieren no comer proteína animal, pero a la vez buscan un platillo delicioso y lleno de sabor.

6 porciones

### INGREDIENTES

- 1 taza de maíz pozolero [164 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 taza de cebolla blanca rebanada [116 g]
- 3 cucharaditas de ajo en polvo [12 g]
- 5 porciones de chicle casacabel [15 g]
- 3 porciones de setas crudas [300 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar el ajo, cebolla, cominos y lo ponemos a hervir.
- 2º Le ponemos chile guajillo licuado sólo para dar color (unos 4 chiles) y se pone a cocer.
- 3º Agregar orégano, el maíz, dejo que hierva un rato.
- 4º Agregar las setas cortadas en trozos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [95 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	60 kcal	3 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	415 mg	393 mg	16 %
H. CARBONO	14 g	13 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	—