

Pozole rojo vegano

Ingredientes:

2 chiles anchos de cada uno, sin tallos, picados pequeños
 1 taza de cebolla morada picada
 3 cucharadas aceite de aguacate
 2-3 de cada diente de ajo, picado
 1 cucharadita de comino
 ½ cucharadita de orégano seco, mexicano
 1 cucharadita de sal: use menos sal si usa aminoácidos de Braggs para darle sabor
 ½ cucharadita de azúcar o miel
 Pizca de clavo molido
 1 cuarto de galón de agua
 1 lata (14 oz) de maíz molido, escurrido
 1 lata (14 oz) de frijoles rojos
 ½ de lima, jugo
 Opcional: use algunos aminoácidos de Braggs para darle sabor



Porciones:

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (252g)
 Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 130 Calories from Fat 50

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 470mg **20%**

Total Carbohydrate 17g **6%**

Dietary Fiber 6g **24%**

Sugars 1g

Protein 4g

Vitamin A 20% • Vitamin C 6%

Calcium 4% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories: 2,000 2,500

Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla de fondo grueso a fuego medio alto. Agregue la cebolla y saltee 2-3 minutos para ablandar.
2. Agregue el chile seco y el ajo. Cocine mientras revuelve otros 30 segundos hasta que los chiles comiencen a oler tostados.
3. Agregue el agua, el comino, el orégano, la miel, el clavo y cocine a fuego lento. Cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos hasta que el chile se ablande.
4. Agregue maíz molido, frijoles y jugo de lima y vuelva a hervir a fuego lento. Sazonar al gusto. Sirva caliente con guarniciones frescas de colores.
5. Guarniciones: lechuga romana rallada, rábano en rodajas, cebolla picada, rodajas de lima, cilantro, etc.

* Nota: la sopa es mejor al día siguiente. Enfríe completamente, refrigere durante la noche y vuelva a calentar antes de servir.