

Cazuela Fácil de Enchilada



Sirve:

10 raciones de aproximadamente 8 onzas (230 g) cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

- 1 cebolla, cortada con Cono #2
- 1 calabacín, cortado con Cono #2
- 19 onzas de salsa para enchilada (565 ml)
- 12 tortillas de maíz
- 14 onzas de frijoles negros de lata, escurridos (400 g)
- 4 onzas de chiles verdes de lata, troceados (115 g)
- 1 zanahoria, rallada con Cono #1
- 4 onzas de aceitunas de lata, troceadas (opcional) (115 g)
- 12 onzas de proteína vegetal desmenuzada (opcional) (340 g)
- 5 onzas de queso cheddar vegano, rallado con Cono #2 (opcional) (142 g)

Preparación :

1. Forma una capa de cebolla, calabacín, la mitad de la salsa de enchilada y 4 tortillas de maíz en el fondo de la sartén eléctrica.
2. Pon otra capa de frijoles negros, chiles verdes troceados, zanahoria y otras 4 tortillas de maíz.
3. Pon otra capa de proteína vegetal desmenuzada, aceitunas troceadas y las tortillas de maíz que quedan. Cubre con la salsa de enchilada restante y el queso vegano.
4. Tapa y ajusta la temperatura a 300°F/150°C y el temporizador a 30 minutos.
5. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic de manera constante, reduce la temperatura a 200°F/95°C y sigue cocinando el tiempo que queda.
6. Sirve caliente, con cilantro fresco por encima.

Consejos:

- Cuando compres el queso cheddar vegano, comprueba los ingredientes para asegurarte de que no contiene caseína.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	238
Grasa Total:	7g
Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	840mg
Carbohidratos:	35g
Fibra	9g
Dietética:	
Azúcar:	2g
Proteína:	12g