



VALOR NUTRICIONAL

Kcal 145, Carbs 16.1, prot 4.51, Lip 6.92

PASTEL AZTECA VEGETARIANO



INGREDIENTES

- 1 Chile poblano asado y en rajas.
- 2 cucharadas queso parmesano.
- 1 calabaza italiana.
- 1 jitomate.
- 10 flores de calabaza.
- ½ poro picado.
- 2 hojas de alga marina en juliana.
- ½ taza de consomé de pollo.
- 2 chiles guajillo.
- Cebolla y ajo en polvo.

PREPARACION

En una sartén de teflón caliente, sancocha el poro, una vez que suavice, agrega las rajas de poblano; agrega las flores de calabaza y cebolla y ajo en polvo. En un refractario coloca una capa de calabaza, encima una de algas y la mezcla de verdura anterior, repetir hasta terminar los ingredientes.

Suaviza el chile guajillo en agua hirviendo y licua con el jitomate y el consomé de pollo. Hierve la salsa hasta que espese, corrige con ajo y cebolla en polvo. Baña el pastel con la salsa, tapa el molde y hornea a 180°C por 15 minutos