

Pimientos poblanos rellenos con salsa enchilada

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

¡Otro plato rápido y fácil!

About the Recipe

166 Calories · 6.4 g Protein · 5.6 g Fiber

Dinner

Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1/4 tz / 60 ml caldo de vegetales
- 1/2 cebolla roja, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cdta / 1 g comino molido
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano seco
- 2 1/4 tz / 540 ml agua
- 1/2 tz / 80 g polenta instantánea
- 1 paquete / 280 g maíz congelado, descongelado y escurrido
- 3 cebollas de verdeo/cebollín, bien picadas
- 4 pimientos poblanos, cortados por la mitad a lo largo y sin semillas
- 2 tz / 530 g salsa enchilada preparada
- al gusto sal marina

Directions

