Pastel de tortilla de tres capas

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

About the Recipe

243 Calories · 11.2 g Protein · 13 g Fiber
Dinner
Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 2 tz o 1 lata / 425 g frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1/2 tz / 120 ml caldo de vegetales, dividida
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cdta / 1 g orégano, seco
- 1/4 cdta / 0,5 g pimienta de cayena
- 1 cebolla roja grande, picada
- 2 tz / 240 g calabacín, picado
- 1 tz / 125 g maíz congelado, descongelado
- 1 cdta / 2 g comino molido
- 2 cdtas / 2 g cilantro fresco, picado
- al gusto sal kosher o marina
- al gusto pimienta negra recién molida
- 3 tortillas de harina de trigo integral o de maíz
- 3/4 tz / 190 g salsa densa preparada
- al gusto aceite en aerosol antiadherente

Directions

1. Precalentar el horno a 175 ℃ (350 ℉). Cubrir una tartera de 25 cm con aerosol para cocinar y apartar.

2. Agregar los frijoles, 1/4 taza de caldo, el ajo, el orégano y la pimienta de cayena a una procesadora de alimentos o licuadora y licuar hasta que quede homogéneo pero espeso. Apartar.
3. Calentar el 1/4 taza de caldo restante en una sartén grande a fuego medio. Agregar la cebolla y saltear durante 5 minutos. Agregar el calabacín y el maíz y saltear durante 3 minutos. Agregar el comino y el cilantro y saltear durante 1 minuto. Condimentar con sal y pimienta negra.
4. Colocar 1 tortilla en la tartera preparada. Esparcir aproximadamente un tercio de la mezcla de frijoles sobre la tortilla. Usando una cuchara, agregar un tercio de la mezcla de vegetales sobre los frijoles. Agregar un tercio de la salsa sobre los vegetales y completar con otra tortilla. Hacer dos capas más de la misma manera, para obtener un total de tres capas.
5. Hornear, sin cubrir, durante 30 minutos. Cortar en porciones y servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 243
Grasa: 2 g
    Grasas saturadas: 0.4 g
    Calorías provenientes de grasas: 6.9%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 11.2 g
Carbohidratos: 49.5 g
Azúcar: 6 g
Fibra: 13 g
Sodio: 841 mg
Calcio: 98 mg
Hierro: 3.6 mg
Vitamina C: 7.9 mg
Betacaroteno: 546 mcg
Vitamina E: 1 mg