Entomatadas

Source: Kickstart Vegano

Platillo mexicano, típico de la comida casera. ¡Se puede comer a cualquier hora del día!

About the Recipe

362 Calories · 15 g Protein · 16 g Fiber
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1/4 tz / 60 ml agua
- 1 1/2 tz / 250 g champiñones, rebanados
- 3 dientes ajo, finamente picados
- 7 1/2 tz / 230 g espinaca, picada
- 1 1/2 tz / 315 g frijoles negros o pintos
- 3 1/2 tz / 680 g tomate/jitomate saladet o Roma, picado
- 2 dientes ajo
- 1/4 cebolla
- 1 jalapeño
- 12 tortillas de maíz
- 1 aguacate, rebanado
- 1 cebolla, finamente rebanada
- al gusto sal y pimienta

Directions

1. En una olla mediana, poner a hervir los tomates, cebolla y jalapeño por 8 minutos o hasta que los tomates estén blandos.

2. Mientras tanto, calentar un sartén a temperatura media, agregar ¼ taza de agua y saltear los champiñones de 5 a 6 minutos o hasta que empiecen a dorarse un poco.
3. Agregar el ajo picado y dejar cocer por un minuto más. Si es necesario agregar un poco más de agua para que no se peguen los champiñones. Agregar las espinacas y mezclar bien, dejar cocer de 2 a 3 minutos.
4. Agregar los frijoles, mezclar bien y sazonar con sal y pimienta. Reservar para usar después.
5. Licuar los tomates, los dientes de ajo, la cebolla y el jalapeño hasta obtener una salsa.
6. Calentar una olla a temperatura media y verter la salsa en la olla. Hervir la salsa de 3 a 4 minutos o hasta que la salsa se espese un poco y cambie a un color rojo oscuro. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
7. Calentar las tortillas en el microondas por 30 segundos. Rellenar con la mezcla de vegetales y doblar por la mitad. Poner 3 tortillas rellenas en cada plato, bañar con la salsa y adornar con la cebolla y el aguacate.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 362
Grasa: 8 g
    Grasas saturadas: 1.2 g
    Calorías provenientes de grasas: 19%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 15 g
Carbohidratos: 63 g
Azúcar: 6 g
Fibra: 16 g
Sodio: 111 mg
Calcio: 189 mg
Hierro: 5 mg
Vitamina C: 47 mg
Betacaroteno: 5,243 mcg
Vitamina E: 4 mg