

Cazuela Fácil de Enchilada



Makes:

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

Utensil:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet

Rate ☆☆☆☆☆

Recipe:

[Write a Review](#)

1 cebolla redonda, cortada con Cono #2
1 calabacín, cortado con Cono #2
19 onzas de
salsa para enchiladas
(565
ml)
12 tortillas integrales
14 onzas de
frijoles negros de lata, escurridos
(400
g)
4 onzas de
chiles verdes, cortados en cuadritos
(115
g)
1 zanahoria, rallada con Cono #1
4 onzas de
aceitunas de lata, troceadas
(115
g)
12 onzas de
proteína vegetal desmenuzada (opcional)
(340
g)
5 onzas de
queso cheddar vegano, rallado con Cono #2 (opcional)
(142
g)
½ manojo de cilantro, finamente picado

Directions:

Instructions:

1. Forma una capa de cebolla, calabacín, la mitad de la salsa de enchiladas y 4 tortillas integrales en el fondo de la sartén eléctrica.
2. Agrega otra capa de frijoles negros, chiles verdes troceados, zanahoria y otras 4 tortillas integrales.
3. Agrega otra capa de proteína vegetal desmenuzada, aceitunas troceadas y las tortillas integrales 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.

Tips:

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

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 238
Total Fat: 7g
Saturated Fat: 1g
Cholesterol: 0mg
Sodium: 840mg
Total 35g
Carbs:
Dietary Fiber: 9g
Sugar: 2g
Protein: 12g