

## Cazuela Fácil de Enchilada



### Makes:

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

### Utensil:

Saladmaster Food Processor  
12" Electric Oil Core Skillet

**Rate** ☆☆☆☆☆

### Recipe:

[Write a Review](#)

- 1 cebolla, cortada con Cono #2
- 1 calabacín, cortado con Cono #2
- 19 onzas de salsa para enchilada (565 ml)
- 12 tortillas de maíz
- 14 onzas de frijoles negros de lata, escurridos (400 g)
- 4 onzas de chiles verdes de lata, troceados (115 g)
- 1 zanahoria, rallada con Cono #1
- 4 onzas de aceitunas de lata, troceadas (opcional) (115 g)
- 12 onzas de proteína vegetal desmenuzada (opcional) (340 g)
- 5 onzas de queso cheddar vegano, rallado con Cono #2 (opcional) (142 g)

### Directions:

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