

Caldo Tlalpeño

INGREDIENTES

2 litros de consomé de verduras
3 tazas de garbanzo cocido
2 cucharadas de levadura nutricional (sin levadura de cerveza)
1 cucharada de cebolla en polvo
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
¼ de cebolla picada
2 tazas de tomate picado
½ taza de agua
1 calabacita cortada en tiras gruesas
8 piezas de ejote
1 rama de epazote
1 chile chipotle

PROCEDIMIENTO

Colocar el consomé en un sartén, agregar el garbanzo cocido, la levadura nutricional, la cebolla en polvo, integrar todo muy bien, tapar, cocinar a fuego bajo 10 minutos, mientras está hirviendo preparar la salsa como se describe a continuación.

En otro sartén a fuego bajo colocar el aceite de oliva, la cebolla picada, sofreír, agregar el tomate, el agua, dejar hervir a fuego bajo 5 minutos, apagar el fuego, colocarlo en la licuadora, moler muy bien y agregarlo al caldo de vegetales.

Agregar la calabacita, los ejotes, el epazote, el chile, integrar, dejar hervir 5 minutos, apagar el fuego y disfrutar.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282920469>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan