



Pozole Vegetariano

RECETA

INGREDIENTES

Caldo:

- cinco tazas de caldo de vegetale
- una taza de agua
- 29 onzas de maíz blanco para pozole
- $\frac{2}{3}$ taza de chile rojo
- una ramita de orégano fresco
- una cucharada de chile en polvo
- una cucharada de comino

- sal
- pimienta

Ingredientes

Adicionales:

- un chayote
- una calabaza Italiana
- cinco rábanos
- repollo
- cebolla blanca
- dos limones verdes
- orégano remolido

PROCEDIMIENTO

1. En una olla grande, agregue una taza de agua, cinco tazas de caldo vegetal, 29 onzas de maíz pozolero (escurrido y enjuagando), $\frac{2}{3}$ taza de chile rojo, una cucharada de comino, $\frac{1}{2}$ cucharita de pimienta, una ramita de orégano fresco, una cucharada de sal y una cucharada de chile en polvo.
2. Cocine a fuego lento por 30 a 45 minutos.
3. Corte el chayote en cubos y dejelos hacia un lado.
4. Corte las puntas de la calabaza Italiana. Adultos: use el rallador para rayar la calabaza.
5. Corte las puntas de los rábanos. Cortelos en rondajas. Estos se utilizarán para decoración y sabor.
6. Ralle el repollo y póngalo en un plato mediano con agua.
7. Adultos: piquen la cebolla blanca.
8. Corte los limones verdes en octavos y coloquenlos a un lado.
9. Al fin de los 30-45 minutos de hervir, sirva el pozole en un plato mediano.
10. Agregue el chayote, repollo, encima la cebolla, rábanos, orégano remolido, y exprima el limón.

UTENSILIOS DE COCINA

- tabla para cortar
- cuchillo
- cucharas para medir
- taza para medir
- una olla grande
- cuchara grande para cocinar
- un cucharón
- un rallador
- un plato hondo mediano
- cuatro platos hondos para servir
- una jarra para agua

CANTIDAD DE PORCIÓN

4

