

MENUDO DE SETAS CON GARBANZOS

Lista de INGREDIENTES

Para 4 porciones

Garbanzos cocidos	4 tazas
Setas	450 gramos
Cebolla	½ pieza
Dientes de ajo	2 piezas
Chiles de árbol	5 piezas
Chiles guajillo	5 piezas
Aceite vegetal	2 cdas
Agua potable	1.5 litros
Sal	1 pizca
Hojas de epazote	Al gusto
Pimienta en polvo	Al gusto



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Abra los chiles para desvenar y retirar las semillas. En un pocillo coloque los chiles limpios y cubra con agua para ponerlos a cocer. Una vez que hierva el agua cuente 5 minutos y apague, en este punto los chiles deberán estar suaves (si no es así, deje remojar en el agua caliente).
- 2.- Corte las setas en cubitos, previamente limpias y desinfectadas.
- 3.- En una licuadora agregue los chiles, los dientes de ajo, la ½ pza de cebolla mediana, así como 1-1 ½ taza de agua para licuar todos los ingredientes.
- 4.- Ponemos al fuego una olla a calentar, agregamos el aceite vegetal y colocamos los chiles licuados previamente, dejamos hervir 2 minutos. Agregamos ½ litro de agua.
- 5.- A la olla con los chiles agregamos las setas previamente picadas, los garbanzos cocidos y, sazonomos con sal, pimienta en polvo y las hojas de epazote. En este punto puede agregarse más agua para que quede caldoso, y rectificamos el sazón.
- 6.- Dejamos hervir 15-20 minutos con la olla tapada. Dejamos enfriar un poco y servimos.

Acompañamiento SUGERIDO

Tostadas horneadas, jugo de limón, cebolla picada y orégano seco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
358.4	18.2	12	44.4	954.2	244	200

