Sofrito de Elote y Calabaza

Para convertir esta sabrosa receta en una comida completa, sólo agregue una lata de frijoles negros enjuagados y escurridos.

Rinde 4 porciones. *¾ taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos | **Tiempo de cocimiento:** 20 minutos

- **½ cucharada de aceite vegetal**
- **1 taza de cebolla picada**
- **1 taza de elote fresco o congelado**
- **1 taza de calabacita picada**
- **1 cucharadita de orégano seco**
- **¼ cucharadita de sal**
- **2 dientes de ajo, picados**
- **1 chile poblano, sin semillas y picado**
- **¼ taza de queso fresco desmoronado**

1. En un sartén de teflón mediano, caliente el aceite a fuego medio-alto.
2. Agregue la cebolla y cocine por 10 minutos, meneando seguido.
3. Agregue las verduras y las especias al sartén y cocine por 8 minutos más, meneando de vez en cuando.
4. Espolvoree con queso y sirva caliente.

Consejo:

Sirva este relleno vegetariano con tortillas de maíz o de harina integral y tendrá unos tacos o burritos muy sabrosos.

Información nutricional por porción:

Calorías
100

Carbohidratos
16 g

Fibra Dietética
3 g

Proteínas
3 g

Grasas
3 g

Grasa Saturada
1 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
Menos de
5 mg

Sodio
170 mg