



MENUDO EN VERDE

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 497 kcal • Proteínas 29 g • Grasa 18 g • Fibra dietética 9 g • Colesterol 113 mg

INGREDIENTES (6 raciones)

- ¾ kg de pancita de res limpia
- 3 calabacitas medianas (450 g) partidas en cubos medianos
- 300 g de tomate verde
- 1 cebolla mediana (200 g)
- ¼ kg de habas verdes sin vaina
- 3 limones (90 g) partidos por la mitad
- 3 ramas de cilantro finamente picado (15 g)
- 3 chiles verdes (12 g) o al gusto
- 1 rama de epazote (5 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 1 pizca de cominos
- ¾ kg de tortillas
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cuece la pancita en dos litros de agua con una hoja de laurel, un trozo de cebolla, un ajo y sal al gusto. Ya cocida, córtala en cuadritos y reserva el caldo.
2. Licua los tomates crudos con la mitad de la cebolla, el ajo, los chiles y los cominos.
3. En una olla, calienta el aceite, cuele y fríe la salsa hasta que sazone. Salpimienta al gusto.
4. Agrega a la olla que contiene la salsa, la pancita cortada y su caldo. Al soltar el hervor, agrega las habas verdes.
5. Cuando las habas estén a punto de cocerse, añade las calabacitas y una rama de epazote. Si es necesario, añade más

agua o caldo y verifica la sazón, añadiendo sal al gusto. Deja hervir hasta que las calabacitas estén tiernas.

6. Pica finamente el resto de la cebolla y resérvala.

7. Sirve la pancita muy caliente y aderézala con limón, orégano y cebolla al gusto. Acompáñala con las tortillas calientes.