

CALDO ESTILO BIRRIA CON HABAS Y NOPALES

INGREDIENTES

- 1 taza de habas secas (140 g) cocidas
- 3 chiles anchos (30 g) desvenados y remojados en agua caliente
- 3 chiles guajillo (20 g) desvenados y remojados en agua caliente
- 4 chiles cascabel (10 g) desvenados y remojados en agua caliente
- 3 chiles morita (6 g) desvenados y remojados en agua caliente
- 3 jitomates asados (360 g)
- 1 cebolla chica (150 g) la mitad asada y la otra mitad finamente picada
- 4 dientes de ajo (8 g) asados
- 2 pimientas gordas
- 2 clavos de olor
- 1 cucharadita de orégano
- 1 rajita de canela
- 1 trocito de jengibre
- 1 ramita de tomillo
- 1 hojita de laurel
- ½ taza de vinagre de piña o manzana
- 700 g de carnero o carne de res, cortada en trozos
- Un hueso para darle sabor al caldo (opcional)
- 6 nopales partidos en cuadrillos (500 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 540 g de tortillas
- 6 ramas de cilantro finamente picado (30 g)
- Unas gotas de limón
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Licua los chiles con el agua de remojo junto con los jitomates, la cebolla asada, los ajos, las especias restantes, el vinagre y un poquito de sal hasta que quede una salsa tersa. Cuéjala.
- 2 Coloca la carne en un bol y vierte sobre ella la salsa. Deja macerar durante 1 hora en el refrigerador.
- 3 Pasado este tiempo, cuece la carne con el hueso en agua suficiente, en una olla exprés o en cualquier otra hasta que esté muy suave.
- 4 Mientras la carne se cuece, fríe los nopales en dos cucharadas de aceite con un poco de sal, hasta que se consuma todo el líquido que suelten.
- 5 Por último, cuando la carne esté bien cocida, retira el hueso e incorpora las habas con su caldo y los nopales. Verifica la sazón y que quede suficientemente caldoso. Deja hervir durante 10 minutos más para que los sabores se integren.
- 6 Sirve bien caliente, adornando con la cebolla y cilantro picados y unas gotas de limón.
- 7 Acompaña con tortillas calientes.



Costo por
porción
\$30 pesos

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 631

* Proteínas 32 g

* Grasa 28 g

* Colesterol 76 mg

* Fibra dietética 8 g