

# Mole de olla

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías **660** • Proteínas **30 g** • Hidratos de carbono **89 g** • Colesterol **49 mg** • Fibra dietética **7 g** • Lípidos **21 g**

## Ingredientes (6 raciones)

- 600 g de maciza de res en trozos
- 3 elotes
- 3 papas
- 3 calabacitas
- 1 1/4 de tazas de ejote
- 5 chiles anchos
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Epazote al gusto
- 3 aguacates
- 18 tortillas

## Preparación:

- 1** Lava y corta los elotes en varias rodajas.
- 2** Lava y pela las papas. Corte cada una en ocho piezas.
- 3** Cuece la maciza de res, en suficiente agua con sal, junto con los elotes y las papas.
- 4** Lava las calabacitas, despúntalas, córtalas a la mitad y luego cada mitad a lo largo en cuatro.
- 5** Despunta los ejotes y córtalos por la mitad. Añádelos junto con las calabacitas a la maciza, el elote y las papas.
- 6** Lava y desvena los chiles. Remójalos en agua hirviendo. Posteriormente muélelos en la licuadora junto con la cebolla y el ajo. Cuela la salsa resultante.
- 7** Incorpora la salsa a la carne y las verduras. Añade epazote lavado, sazona al gusto.
- 8** Hierve a fuego lento hasta que todo esté cocido. Rectifica el sazón.
- 9** Coloca en cada plato 1/2 aguacate en rebanadas y sirve el mole de olla bien caliente.
- 10** Acompáñalo con tortillas.