

# Pastel de Tamales sobre la Estufa

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

Chili Veloz:

**1/2 libra** carne de res molida, sin grasa

**1 lata** frijoles enteros – drenados, pero guardando el caldo (15 1/2 onzas)

**1/3 taza** caldo de los frijoles

**1 taza** puré de tomate

**1 cucharada** cebolla finamente picada

**1 1/2** chile en polvo

Pastel de Tamales:

**8 onzas** granos de elote en lata

**1/2 taza** harina de maíz amarillo

**1 pizca** sal

**1 1/4** agua fría

**1/8 cucharadita** chile en polvo

## Preparación

Prepare el chili:

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>350</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	35 mg
<b>Sodio</b>	<b>590 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>48 g</b>
Fibra dietética	11 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>21 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

1. Cocine la carne molida de res en una sartén caliente hasta dorarla ligeramente. Drene la grasa.
2. Mezcle el resto de los ingredientes. Caliente hasta hervir.
3. Reduzca el fuego, cubra, y cocine a fuego lento durante 10 minutos.

Prepare el Pastel de Tamales:

1. Coloque el chili en una sartén de 10 pulgadas. Integre los granos de elote.
2. Mientras se calienta el chili, mezcle la harina de maíz amarillo y la sal con el agua en una otra sartén. Cocine a fuego medio, agitando constantemente hasta espesarse, unos 2 minutos.
3. Extienda la mezcla con la harina de maíz sobre el chili caliente para formar una hojaldra. Espolvoree con chile en polvo.
4. Cubra y cocine sobre fuego bajo, con la lata ligeramente abierta, hasta que se cuaje un poquito, unos 10 minutos.

## Notas

University of Illinois, Extension Service, Wellness Ways Resource Book