

Pastel Azteca

Makes: 6 Porciones

Ingredients

- 1 1/2 cups** salsa espagueti, sin carne, baja en sodio
- 1 tablespoon** chile en polvo
- 1 tablespoon** comino, molido
- 1 teaspoon** aceite de oliva, para ensalada o cocinar
- 1/3 cup** cebolla, picada
- 1 1/2 cups** frijoles refritos, enlatados, vegetarianos
- 10** tortilla de maíz amarillo, 6"
- 1 1/2 cups** calabaza, cocida y en puré, sin sal
- 1/2 cup** maíz, enlatado, grano entero, sin agregar sal y azúcar, escurrido
- 1 1/2 cups** queso, cheddar, blanco, reducido en grasa, rallado
- 3/4 cup** yogur natural sin grasa
- 1 tablespoon** cilantro fresco, picado



Directions

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque la salsa en el tazón para mezclar, revuelva con las especias.
3. Corte la cebolla en cuadritos, sofría en aceite durante 5 minutos. Agregue frijoles refritos para combinarlo.
4. Rocíe con el aceite antiadherente en aerosol un molde redondo de 9" o una bandeja de hornear cuadrada de 9" (6 Porciones) o dos fuentes para mesa de vapor de 2" de tamaño completo (50 Porciones).
5. Aplique una capa delgada de salsa en el fondo de la bandeja, agregue la mitad de las tortillas, distribuidas según sea necesario para cubrir el fondo

de la bandeja. Forme una capa con la mitad de la calabaza, maíz, frijoles, salsa y queso. Cubra con el resto de las tortillas.

6. Repita las capas una vez más en el mismo orden, calabaza, maíz, frijoles y salsa, terminando con el queso arriba.

7. Colóquelo en el horno a 350°F durante unos 25 minutos o hasta que el queso se dore.

8. Corte el molde redondo en 6 trozos iguales o una bandeja cuadrada 2 X 3 para 6 porciones. Corte cada fuente para mesa de vapor en trozos de 5 x 5 para 50 porciones. Sirva con una espátula.

9. Pique el cilantro fresco. Revuélvalo en yogur. Si desea utilizarlo como aderezo.

Notes

Tamaño de la porción: 1 pieza