

TAMAL DE PAPA CON HOJA SANTA
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 papa cocinada
 - 1 huevo
 - Hojas de maíz para tamal
 - 4 piezas de hoja santa
 - 1 taza de nopales cocinados
- Para la salsa:**
- 3 jitomates guaje en cubitos
 - ¼ pieza de cebolla blanca picada
 - 3 hojas de epazote picado finamente
 - Chile verde al gusto en julianas
 - Pimienta negra

PROCEDIMIENTO

1. Pasar la papa por una coladera para obtener un puré fino.
2. Agregar huevo y nopales. Mezclar a la perfección.
3. Remojar las hojas de maíz en agua caliente hasta que se suavicen. Escurrir.
4. Extender una hoja santa dentro de cada hoja de tamal y repartir la mezcla de papa.
5. Formar el tamal, cerrando la hoja de maíz.
6. Cocinar en olla a baño maría o vaporera hasta que la masa se separe de la hoja de maíz.
7. Para la salsa, cocinar los ingredientes en una ollita hasta que el jitomate cambie de color.
8. Condimentar con pimienta.
9. Servir el tamal acompañado de la salsa de jitomate.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	290
Proteínas (g)	12
Hidratos de Carbono (g)	51
Fibra (g)	9
Lípidos (g)	5.4
Colesterol	187