

Vegetarian Tamales

Serves 30 (serving size 1 tamale)

2 lbs. corn tortilla dough (available in Mexican stores (maseca))

½ cup canola oil	1 tsp. baking powder
1 tsp. salt	1 cup fresh spinach, chopped
1 cup shredded carrots	1 cup chopped celery
4 cups cold water	
1 package dried corn leaves (soften by soaking leaves for 1 hour in warm water)	

Procedure:

1. Mix all ingredients in a big bowl (except dried corn leaf).
2. Spread 2 tablespoons of corn mixture on soften corn leaf, roll, and fold tamale-style.
3. Steam for 15-20 minutes.

Nutrition Facts (per serving/ 1 tamale): Calories 157 ~ fat 7g

Tamales Vegetarianos

Porciones: 30 tamales (1tamal)

2 libras de masa para tortillas (Maseca)	½ taza de aceite canola
1 cucharadita de polvo para hornear	1 cucharadita de sal
1 taza de espinaca fresca en pedacitos	1 taza de zanahoria en pedacitos
1 taza de apio en pedacitos	1 paquete de hojas para tamales
4 tazas de agua fría	(remójelas por una hora en agua tibia)

Procedimiento:

1. Mezcle todos los ingredientes excepto las hojas de maíz.
2. Ponga dos cucharadas de masa en la hoja de maíz espársala y envuelva.
3. Hiérvalos por 15-20 minutos.

Información Nutricional (por porción/ 1 tamal): Calorías 157 ~ grasa 7g

