

# Lista de ingredientes para la receta Mole de olla de mar

## Mole

- Jitomate 3 Unidades
- Chile guajillo seco 3 Unidades
- Cebolla 1 Unidad
- Chile de árbol seco 1 Unidades
- Ajo 2 Dientes
- Aceite Vegetal 2 cdas.
- Chile Chipotle seco 1 Unidad

## Pulpo

- Mero 400 g
- Camarones 20 Unidades
- Cebolla 1 Unidad
- Laurel 2 Hojas
- Tomillo 4 Ramas
- Ajo 2 Dientes
- Mejorana 4 Hojas
- Sal gruesa 5 cdas.
- Pulpo 600 g

## Varios

- Epazote 5 Hojas
- Caldo de camarones 1 Tazas
- Jaiba desmenuzada 1 Taza

## Verduras

- Ejotes verdes 100 g
- Papines 4 Unidades
- Elotes 1 Unidades
- Calabacitas verdes 1 Unidades
- Zanahoria 1 Unidad