



Curry de Verduras al Estilo Hindú

12 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias picadas
- 2 tallos de apio picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo picado
- 1 batata pelada y cortada en trozos
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 lata (14 onzas) de leche de coco de bajo contenido graso
- 2 tazas de agua
- 2 tomates cortados en trozos
- 1 ramillete de coliflor
- 2 tazas de espinaca baby
- ½ taza de cilantro picado

INDICACIONES

1. Coloque la sartén en la hornalla a temperatura media. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite.
2. Agregue la cebolla, las zanahorias, el apio, el ajo, el pimiento, la batata y la sal. Cocine hasta que la cebolla quede blanda, durante 20 minutos aproximadamente.
3. Agregue el curry en polvo y cocine, revolviendo, hasta que la mezcla quede fragante, durante 30 segundos aproximadamente.
4. Agregue la leche de coco, el agua y los tomates y cocine hasta que la batata quede tierna, durante 20 minutos aproximadamente.
5. Agregue los ramilletes de coliflor y mezcle bien. Tape y cocine hasta obtener una consistencia tierna, durante 7 minutos aproximadamente.
6. Apague el fuego y agregue la espinaca y el cilantro; y revuelva bien.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 36mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 269mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefa.org

@CHEFSanAntonio

