

GUISO DE BATATAS Y CACAHUATE



INGREDIENTES Sirve: 4 | porción: 1 taza



aceite vegetal
2 cucharadas



cebolla roja
1 mediana



ajo en polvo
1/2 cucharadita



jengibre
1/2 cucharadita



**caldo de pollo,
bajo en sodio**
5 tazas (40 onzas)



batata (camote)
3 pequeñas



**tomates picados,
sin sal añadida**
1 lata de 15 onzas



col rizada
1 lata de 15
onzas, escurrida



**mantequilla de
cacahuate
(maní)**
1/2 taza



sal y pimienta
1/4 cucharadita
de cada uno

INSTRUCCIONES

1. PREPARACIÓN DE LOS VEGETALES



Pele y pique la cebolla roja. Pele y pique la batata en cuadraditas de 1 pulgada.

3. AÑADA CONDIMENTOS



Añada la sal, la pimienta, el ajo en polvo y el jengibre a las cebollas y cocine por 30 segundos.

5. CUECE



Caliente el guiso hasta que hierva y luego baje el fuego a fuego bajo. Cubra la olla parcialmente con una tapa y cuece por 15 minutos.

2. COCINE LA CEBOLLA



Caliente a fuego medio-alto el aceite vegetal en una olla grande, añada la cebolla y cocine hasta que esté blanda, como 5 minutos.

4. PREPARE EL GUIZO



Viérra el caldo de pollo en la olla de la sopa y añada la batata en cuadraditas.

6. AÑADA LOS TOQUES FINALES



Añada los tomates, la col rizada, y la mantequilla de cacahuate (maní); revuélva. Tape la olla parcialmente y cuece por 20 minutos; revuélva ocasionalmente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 420 Carbohidratos Totales: 39g Proteínas: 17g

Grasa Total: 25g Fibra Dietética: 5g

Sodio: 430mg