

GUISO DE BATATA Y MANÍ



INGREDIENTES Porciones: 4 | Tamaño de la porción: 1 taza



Aceite vegetal

2 cucharadas



Cebolla morada

1 mediana



Ajo en polvo

1/2 cucharadita



Jengibre molido

1/2 cucharadita



Caldo de pollo bajo en sodio

5 tazas (40 onzas)



Batatas

3 pequeñas



Tomates picados sin sal

1 lata - 15 onzas



Berza

1 lata - 15 onzas, escurrida



Mantequilla de maní

1/2 taza



Sal y pimienta

1/4 de cucharadita de cada una

LOWCOUNTRY FOOD BANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. PREPARAR LOS VEGETALES



Pele y pique la cebolla morada. Pele y corte la batata en dados de 1 pulgada.

2. COCINAR LA CEBOLLA



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

3. AÑADIR LOS CONDIMENTOS



Añada sal, pimienta, ajo en polvo y jengibre molido a las cebollas y cocínelas durante 30 segundos.

4. PREPARAR EL GUISO



Vierta el caldo de pollo en la sopa y añada los dados de batatas.

5. DEJE COCINAR A FUEGO LENTO



Lleve el guiso a ebullición y luego reduzca el fuego a bajo. Cubra parcialmente la olla con una tapa y deje cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

6. AÑADIR TOQUES FINALES



Incorpore los tomates, la berza y la mantequilla de maní. Tape parcialmente la olla y cocine durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 420

Carbohidratos totales 39g

Proteínas: 17g

Grasa total: 25g

Fibra dietética: 5g

Sodio: 430mg

GUISO DE BATATA Y MANÍ



INGREDIENTES Porciones: 4 | Tamaño de la porción: 1 taza



Aceite vegetal

2 cucharadas



Cebolla morada

1 mediana



Ajo en polvo

1/2 cucharadita



Jengibre molido

1/2 cucharadita



Caldo de pollo bajo en sodio

5 tazas (40 onzas)



Batatas

3 pequeñas



Tomates picados sin sal

1 lata - 15 onzas



Berza

1 lata - 15 onzas, escurrida



Mantequilla de maní

1/2 taza



Sal y pimienta

1/4 de cucharadita de cada una

