

Ingredientes:

- Aceite en aerosol
- 1/3 taza de cebolla, picada
- 1/2 papa blanca, pelada y picada
- 1/3 taza de tomates enlatados, en cubos
- 1/4 taza de agua
- 3/4 taza de ejotes congelados, cortados
- 1/4 cucharadita de curry en polvo
- 1/4 cucharadita de sal



Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave frutas y verduras frescas antes de prepararlas.
2. Rocíe una sartén pequeña con aceite en aerosol y caliente a fuego medio.
3. Cocine cebollas y papas por 5 minutos o hasta que cebollas estén blandas. Revuelva frecuentemente.
4. Revuelva in tomates y agua. Aumente el calor a fuego medio alto. Cubra y cocine por 5 más minutos.
5. Quite la tapa y agregue los ejotes y sazonadores. Cocine hasta que no se vea líquido al fondo del sartén y las papas se puedan perforar con un tenedor, de 5 a 7 minutos. Revuelva frecuentemente.
6. Saque del fuego y sirva.

Información de Nutrición (Por Porción)

36 calorías, 8 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 2 g de fibra, 0 g de azúcar total, 202 mg de sodio, 24 mg de calcio, 12 mcg de ácido fólico, 0 mg de hierro y 0% de calorías de grasa.
3 porciones, de aproximadamente 1/2 taza cada una.



Verduras al Curry

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

<https://www.zonadesaludaz.org/recetas>