

Curry de Camote y Garbanzos

Ingredientes:

Porciones: 7

- 2 batatas medianas de color naranja
- 1-14 oz. lata de garbanzos reducidos en sodio
- 1 cebolla mediana picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas. caldo de verduras bajo en sodio
- 1 taza de leche de coco light
- 1 taza de leche de soja natural
- 1 trozo de jengibre fresco del tamaño de un pulgar, picado
- 2 cucharaditas cúrcuma molida
- 1 cucharada. comino molido
- 1 cucharada. cilantro molido
- 2 cucharadas. pasta de tomate
- 1 cucharadita vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada. azúcar morena (opcional)
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (198g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 8g	
Protein 5g	
Vitamin A 35%	Vitamin C 15%
Calcium 10%	Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Envuelva las patatas en papel de aluminio y hornee * durante unos 30-40 minutos a 400 ° horno.
2. Deben ser suaves por fuera pero no blandas. Cuando las papas estén frías, pélelas y córtelas en trozos de ½ ".
3. Saltee la cebolla y el ajo en un caldo de verduras bajo en sodio 2-3 minutos.
4. Agregue los ingredientes restantes, excepto los garbanzos y las papas, en cacerola y cocine a fuego lento durante 5-10 minutos hasta que se incorporen todas las especias.
5. Agregue las papas y los garbanzos y cocine a fuego lento otros 10 minutos.
6. Agregue agua o más leche de soja según sea necesario para una salsa más diluida. Servir sobre arroz integral o quinua.