

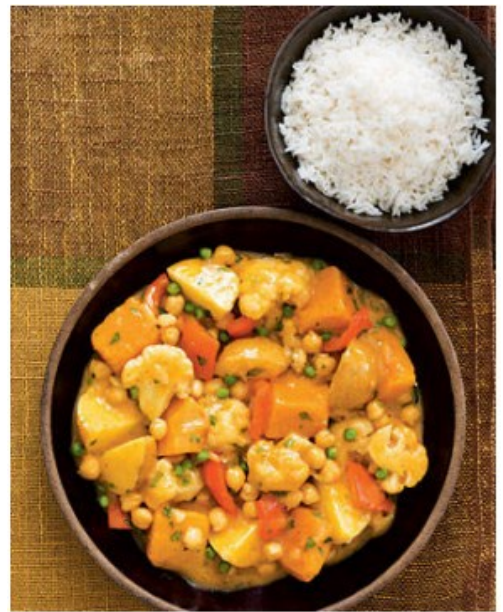
Curry de Verduras

Ingredientes:

- 1 ½ cucharada de aceite de canola
- ⅔ taza de leche de coco, baja en grasa
- ¼ de taza de caldo de verduras o agua
- 7 oz. guisantes dulces o chícharos, recortados
- 2 zanahorias medianas, en juliana
- 4 onzas. maíz baby, cortado por la mitad a lo largo
- 1 taza de piña fresca, cortada en trozos pequeños
- 5 oz. tomates cherry
- 2 cucharadas. puré de tamarindo
- 1 cucharada. salsa de soja ligera
- 1 cucharada. azúcar de palma
- 2 hojas de lima kaffir
- 1 chile rojo tailandés, sin tallos, sin semillas y en rodajas finas

Pasta de Curry

- 2 chiles rojos largos secos, de aproximadamente 5 "
- 1 tallo de limoncillo, 5 ", en rodajas finas
- Galanga de 1 ", fresca, pelada, en rodajas finas
- 5 hojas de lima kaffir, finamente picadas
- 4 dientes de ajo
- 3 chalotas, picadas
- 5 raíces de cilantro, finamente picadas
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de comino molido



Nutrition Facts

Serving Size 5 oz (140g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 8g	
Protein 3g	
Vitamin A 70%	Vitamin C 35%
Calcium 4%	Iron 6%
*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. Para hacer la pasta de curry: retire los tallos y corte los chiles a lo largo con un cuchillo afilado. Descartar todas las semillas y picar la pulpa.
2. Remoje los chiles en agua caliente durante 2 minutos hasta que estén blandos, luego drenar.
3. Utilice un mortero o una licuadora para moler los chiles, hierba de limón, galanga y kaffir como hojas en una pasta.
4. Agregue el ajo, las chalotas, las raíces de cilantro y muele hasta liso. Agregue los ingredientes restantes y muele juntos. hasta que esté suave.
5. Calentar el aceite en un wok o sartén y sofreír el curry seco. pegar a fuego medio durante 2 minutos o hasta que esté fragante.
6. Agregue la leche de coco y el caldo y caliente hasta que hierva.
7. Agregue los guisantes, las zanahorias y el maíz y cocine por 3-4 minutos.
8. Agregue la piña, los tomates, el puré de tamarindo, la soja, el azúcar, y hojas de lima kaffir.
9. Cocine a fuego lento sin tapar durante otros 2-3 minutos. Cuchara sobre un tazón para servir, decorar con chile, servir inmediatamente con un lado de arroz integral.