

Guiso de Blackeye Peas

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo picados
- 2 pimientos morrones rojos, cortados en cubitos
- 3 manojos de berza, finamente cortado
- 1 frasco (25 oz) de salsa de tomate marinara
- 4 latas de guisantes negros
- 2 tazas de proteína vegetal texturizada (TVP) trozos (opcional)
- 4 cucharadas de condimento para hongos o 1/3 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mantequilla de maní sin sal



Nutrition Facts	
14 servings per container	
Serving size	1 cup (288g)
Amount per serving	
Calories	220
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 420mg	18%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 293mg	25%
Iron 4mg	20%
Potassium 474mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Remoje el TVP en agua caliente mientras prepara el resto de la receta.
2. Caliente una sartén antiadherente grande o un wok. Agregue las cebollas picadas y cocine por un par de minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue un poco del líquido de los frijoles si las cebollas comienzan a pegarse al sartén..
3. Agregue el ajo picado y los pimientos morrones cortados en cubitos y cocine por un minuto con la tapa puesta. Agregue más agua de los frijoles si empiezan a pegarse a la sartén.
4. Agregue las hojas de berza picadas, cubra con una tapa y déjela cocinar durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue la salsa marinara, los guisantes, el TVP y los condimentos y mezcle todo bien. Déjalo cocinar durante 5 minutos con la tapa puesta. Si desea que su estofado tenga más líquido, agregue más agua y ajuste el condimento.
6. Finalmente agregue la mantequilla de maní y mezcle todo con una cuchara de madera. Prueba y ajuste el sazón según sea necesario.

Sugerencias para servir: Sirva con arroz integral, ensalada, tortillas de maíz o tostadas al horno. Guarde las sobras en el refrigerador y consuma dentro de cinco días o congele para su uso posterior.

Receta de Maggie Carneiro