

Salteado de Espinacas y Batata

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana, picada
- 4 dientes medianos de ajo, picados
- 1 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharada. caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharada. jugo de limón
- 1/2 cucharadita de cúrcuma cada vez
- 1/2 cucharadita de cilantro
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de cardamomo
- 2 tazas de batatas, peladas y en cubos
- 6 oz. de espinacas congeladas, descongeladas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta molida



*VEGANO



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat** 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 21g **7%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 7g

Protein 3g

Vitamin A 25% • Vitamin C 15%

Calcium 8% • Iron 8%

*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

Indicaciones:

1. Picar las cebollas y picar el ajo y dejar reposar durante 5 minutos.
2. Calentar 1 cucharada. caldo en sartén grande, saltear la cebolla en caldo a fuego medio durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Añadir el ajo y seguir salteando para otro minuto.
4. Agregue los condimentos y el jugo de limón y revuelva para mezclar bien. Agregue el caldo y las batatas. Cocine a fuego lento tapado a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que las batatas estén tiernas, unos 15 minutos.
5. Destapar para dejar que la salsa espese y cocina otro par de minutos. Presione el agua fuera de la espinaca y agregue a las batatas. Cocine sin tapar durante unos minutos más para permitir que la salsa se espese. Añadir cilantro, sal y pimienta.