

Shepherd's Pie Vegano

INGREDIENTES:

Relleno:

1 cucharada. aceite de oliva
3 chalotes (o 1 cebolla pequeña)
16 onzas. champiñones frescos, en rodajas
6 zanahorias, peladas y picadas
1 cucharada. Romero
½ cucharada. tomillo
1 cucharadita cúrcuma
2 cucharadas. pasta de tomate
1 cucharada. maicena
¼ taza de vinagre de vino tinto (o 2 oz. de jugo de arándano)
2 tazas bajo en sodio
Caldo de vegetales
½ cucharadita de sal

1 lata de lentejas, escurridas
2 tazas de guisantes congelados
1 lata de grano entero maíz, escurrido

Puré de papatas:

2 libras. papas
½ taza de yogur de soja
¼ taza de aceite de oliva
Pizca de sal
2 cucharaditas polvo de ajo



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Porciones: 12

INSTRUCCIONES:

1. Pelar las papas, cortarlas en trozos grandes y hervir hasta que estén tiernas. Escurrir, triturar y mezclar con los ingredientes restantes del puré de papa. Dejar de lado.
2. Precaliente el horno a 350 ° F. Pele y pique las chalotas. Saltee con aceite de oliva en una cacerola grande hasta que esté fragante.
3. Agregue los champiñones en rodajas, las zanahorias picadas, el romero, el tomillo y la cúrcuma. Saltee hasta que las zanahorias se ablanden.
4. Agregue la pasta de tomate y la maicena, revuelva para combinar.
5. Vierta vinagre de vino tinto, retire los trozos del fondo de la sartén. Agregue lentamente el caldo de verduras, continúe revolviendo a fuego lento hasta que espese. Agregue la sal, las lentejas escurridas, los guisantes y el maíz escurrido.
6. Transfiera el relleno a una cacerola grande. Unte encima el puré de papas, hornee por 20 minutos. Ase durante 5 minutos. Retirar, dejar enfriar durante 20 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 43mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 258mg	6%

*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.

Para obtener más información, comuníquese con Living Whole Wellness Program al (909) 651-4007 o correo electrónico livingwhole@llu.edu

Para obtener más recetas saludables, visite: myllu.llu.edu/livingwhole/recipes/