Tomaticán

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

El tomaticán es un guiso chileno de verduras que tiene como base el tomate y el maíz. Se puede servir sobre arroz, papas o polenta.

About the Recipe

104 Calories · 4 g Protein · 5 g Fiber

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 cebolla, cortada en tiras finas o juliana
- 3 dientes ajo, finamente picados
- 2 tz / 250 g elote/maíz desgranado, fresco o congelado
- 1 tz / 120 g habas verdes, congeladas
- 1 lata / 425 g tomate picado
- 3/4 tz / 180 ml caldo de vegetales
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano fresco, picado
- al gusto sal
- al gusto pimienta negra

Directions

1. Calentar una sartén grande a temperatura media, agregar la cebolla y sudar de 6 a 7 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y translúcida. Si se empieza a pegar la cebolla a la olla, agregar un poco de agua o caldo de vegetales. Si se empieza a cocer la cebolla a una temperatura baja, no es necesario agregar aceite. La misma cebolla al cocer va soltando su propio jugo.
2. Agregar el ajo y dejar cocer por 7 minutos más. Agregar las habas verdes, el elote desgranado y el tomate. Hervir a fuego lento de 2 a 3 minutos.

3. Verter el caldo de vegetales y el orégano en la sartén. Hervir a fuego lento de 8 a 10 minutos o hasta que el elote y las habas estén tiernas..
4. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir sobre arroz integral.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 104
Grasa: 1 g
    Grasa saturada: 0 g
    Calorías provenientes de grasas: 7%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 4 g
Carbohidratos: 24 g
Azúcar: 7 g
Fibra: 5 g
Sodio: 293 mg
Calcio: 59 mg
Hierro: 1 mg
Vitamina C: 18 mg
Betacaroteno: 425 mcg
Vitamina E: 1 mg
Potasio: 425 mg