Batatas y garbanzos en salsa de chile

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Esta es una comida ideal cuando se tiene antojo de comer algo reconfortante, ya que este plato es caliente, está lleno de sabor y satisface.

Las batatas o camotes son un gran aporte para este plato y son más nutritivas que las papas comunes, ya que son ricas en fibra y betacaroteno.

About the Recipe

112 Calories · 3.9 g Protein · 4.1 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 10 Servings

- 3/4 tz / 180 ml caldo de vegetales
- 1/2 tz 60 g apio/céleri, picado
- 1/2 cdta / 1g semillas de hinojo, machacadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 3/4 tz / 150 g cebolla roja, picada
- 1/2 cdta / 1,5 g cúrcuma molida
- 1/4 cdta / 0,6 g pimentón dulce/paprika
- 1 chile chipotle en salsa de adobo, picado
- 4 1/2 tz / 900 g batatas, peladas y cortadas en trozos de 2,5 cm
- 2 1/2 tz o 1 lata de 425 g garbanzos, escurridos

- 1/4 tz / 6 g perejil fresco, picado
- al gusto sal kosher o marina
- al gusto pimienta negra recién molida

Directions

1. Calentar 1/4 taza de caldo en una olla a fuego medio. Agregar el apio, las semillas de hinojo y el ajo y cocinar durante 2 minutos.
2. Agregar las cebollas, la cúrcuma, el pimentón dulce y el pimiento chipotle. Cocinar, revolviendo ocasionalmente, durante 5 minutos.
3. Agregar las batatas y la 1/2 taza de caldo restante, cubrir, y cocinar a fuego lento durante 25 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que las batatas estén tiernas.
4. Agregar los garbanzos y seguir cocinando durante 5 minutos.
5. Agregar el perejil y condimentar con sal y pimienta negra.

Nutrition Facts

Por porción (1/10 de la receta)

Calorías: 112
Grasa: 0.9 g
Grasas saturadas: 0.1 g
Calorías provenientes de grasas: 7.1%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 3.9 g
Carbohidratos: 22.8 g
Azúcar: 5.2 g
Fibra: 4.1 g
Sodio: 301 mg
Calcio: 46 mg
Hierro: 1.7 mg
Vitamina C: 14.2 mg
Betacaroteno: 6818 mcg
Vitamina E: 0.9 mg