Ajiaco criollo

Source: Vegano en 21 Días

Platillo típico de la cocina criolla de Cuba. Es un caldo espeso con una gran variedad de vegetales. Para esta versión utilizamos hongos o setas en vez de carne.

About the Recipe

231 Calories · 7 g Protein · 7 g Fiber
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4-6 Servings

- 1 tz / 200 g cebolla, finamente picada
- 1 tz / 100 g pimiento verde, cortado en cuadros
- 4 dientes ajo, finamente picados
- 1 tz / 260 g puré de tomate/jitomate
- 1/2 cdta / 1 g comino, en polvo
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano seco
- 1 cdta / 2,3 g paprika/pimentón ahumada
- 3 tz / 450 g champiñones o setas, cortados en cuartos
- 1/2 tz / 110 g camote/boniato, pelado, cortado en cuadros
- 1/2 tz / 100 g yuca, pelada y cortada en cuadros
- 1/2 tz / 110 g calabaza de invierno/zapallo, pelada y cortada en cuadros
- 1 elote/maíz, desgranado
- 1/2 plátano macho verde, cortado en cuadros
- 1/2 plátano macho semi-maduro, cortado en cuadros
- 1/4 tz / 60 ml jugo de limón, fresco
- 3-4 tz / 750-1 lt caldo de vegetales

Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media y verter 1/4 de taza de agua. Agregar la cebolla, pimiento verde y el ajo y cocer de 5 a 6 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Agregar los champiñones y saltear por 7 minutos o hasta que se empiecen a dorar. Añadir el puré de tomate, orégano, comino y paprika en la olla. Mezclar bien.
3. Agregar la yuca y el caldo de vegetales y hervir por 10 minutos. Añadir el boniato, la calabaza, el elote, el plátano verde, el plátano semi-maduro y el jugo de limón. Hervir de 15 a 20 minutos más o hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Servir con pan.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 231
Grasa: 1.3 g
    Grasas saturadas: 1.3 g
    Calorías provenientes de grasas: 0.3%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 7 g
Carbohidratos: 54 g
Azúcar: 18 g
Fibra: 7 g
Sodio: 156 mg
Calcio: 55 mg
Hierro: 2.5 mg
Vitamina C: 61 mg
Betacaroteno: 2,706 mcg
Vitamina E: 2 mg