

Stroganoff de Vegetales

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora, 20 minutos

Sirve: 4 Porciones

Este Stroganoff comienza con cebolla, ajo, zanahorias, calabacín, y pimiento rojo y albahaca combinado con una salsa cremosa de pasta de tomate con yogur. Mezclada con pasta que tenga alguna forma, este giro de Stroganoff es una comida sencilla que complace a mucha gente.

Ingredientes

- 1 libra** pasta integral de alguna forma tamaño medio (cocida)
- 1 cucharada** aceite vegetal
- 1 unidad** cebolla morada
- 2 clavos** ajo (pelado y picado finamente)
- 2 unidades** zanahorias (cortada en cubos)
- 1 unidad** calabacín mediano (cortado en cubos)
- 1 unidad** pimiento rojo (sin el centro, sin semillas, cortado)
- 1 cucharada** albahaca seca
- 1 lata** de 14.5 onzas de tomates en cubos bajos en sodio (incluyendo el líquido)
- 1 taza** agua
- 2 cucharadas** pasta de tomate baja en sodio
- 1/2 taza** yogur simple (o crema ligera, o gruesa)

Preparación

1.



Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad | % Valor Diarios |
|-----------------|----------|-----------------|
| Calorias | 313 | |
| Grasa total | 5 g | 8% |
| Proteinas | 13 g | |
| Carbohidrato | 59 g | 20% |
| Fibra dietetica | 9 g | 36% |
| Grasa saturada | 1 g | 5% |
| Sodio | 70 mg | 3% |

MiPlato Grupos de Alimentos

| | |
|-----------|-------------|
| Vegetales | 1 1/2 tazas |
| Granos | 2 onzas |
| Lácteo | 1/4 taza |

Para cocinar la pasta, llene una olla con agua a la mitad. Lleve a punto de ebullición sobre fuego alto. Cuando esté hirviendo, agregue la pasta y cocínela hasta que esté casi suave, alrededor de 12 minutos. Escorra la pasta y apártala a un lado.

2. Mientras la pasta se está cocinando, cocine el stroganoff: Ponga una sartén a fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue la cebolla, ajo, zanahorias, calabacín, pimienta y albahaca seca, cocínelo hasta que se dore, unos 20 minutos.
3. Agregue los tomates y cocine hasta que la salsa se integre toda junta, unos 20 minutos.
4. Ponga el yogur y la pasta de tomate en un tazón, revolviendo hasta que esté suave y homogénea.
5. Apague el fuego y mueva los vegetales en la sartén a un lado. Gradualmente, agregue la mezcla de pasta de tomate al otro lado de la sartén, revolviendo todo el tiempo. Encienda el fuego a bajo y cocine por unos 5 minutos hasta que esté todo bien caliente.
6. Agregue la pasta cocida y revuelva todo hasta que esté mezclado.