

Arroz Integral con Curry de Piedra

Makes: 9 Porciones

"Mi mamá tiene una guardería en nuestro hogar, y con todos los niños preparamos este curry mientras actuamos la historia, 'Sopa de Piedra,'" dice Corrine. "Este curry se sirve con arroz, frutas y un vaso de leche. Nos divertimos mucho preparando y aprendiendo sobre los alimentos que van en esta receta, y nos gusta comerlo. Cuando lo pruebes, no te olvides de decir, 'Curry de una Piedra'. ¡Imagínense!"

Ingredients

- 3 tablespoons** aceite de oliva
- 1** cebolla mediana (cortada)
- 3 cups** agua
- 2 cans** de garbanzos (escurridos y enjuagados, 14 onzas)
- 2** papas de piel roja medianas (cortadas)
- 1** camote mediano (pelado y picado en cuadrillos)
- 1** tomate mediano (picado)
- 4 cups** espinaca finamente picada
- 1/2 cup** salsa de curry suave en frasco (o 1 cucharada de curry en polvo)
- 4 cups** arroz integral cocido

Directions

1. En una sartén grande a fuego moderado, caliente el aceite de oliva. Agregue la cebolla y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que esté suave y transparente, alrededor de unos 4 minutos. Agregue el agua y póngala a hervir.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	299	
Total Fat	8 g	12%
Protein	8 g	
Carbohydrates	49 g	16%
Dietary Fiber	10 g	40%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	288 mg	12%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 1/4 cups
Grains	1 ounce

2. Agregue los garbanzos, las papas de piel roja, camote, tomate y espinacas, uno a la vez.

3. Reduzca el calor a temperatura baja y cocine los vegetales hasta que estén blandos, alrededor de unos 10 minutos. Agregue la salsa de curry o polvo y hierva a fuego lento durante 5 minutos más. Sirva sobre arroz integral.

Notes

Estado: Iowa

Nombre de la niña: Corrine Vandergaast, 9