Papa Amarilla y Pimiento Rojo con Camarn Sofrito

Prep time: 30 minutes

Makes: 4 Porciones

Este plato es una reminiscencia de camarones al ajillo pero centrado en un plato vegetariano con su mezcla de papas, pimientos, cebollas y calabacines. Las papas están parcialmente cocinadas en el microondas antes de ser sofreídas, este plato hace una comida que estará lista sobre su mesa en 30 minutos.

Ingredients

3 papas medianas amarillas
2 tablespoons aceite de oliva
2 cloves clavos de ajo, (picados)
1 cebolla pequeña
1 pimiento rojo mediano (gruesamente picado)
1/2 cup jugo de uva blanco
1/2 cup agua
1 teaspoon vinagre
12 ounces camarón grande congelado (pelado, desvenado, sin sodio)
1 calabacín mediano fresco, (cortado en trozos pequeños)
1 teaspoon condimento Italiano (sin sodio)
1/4 teaspoon pimienta negra molida
1 limón, (dividido)
1/4 cup queso Parmesano

Directions

1. Perfore la piel de cada papa con un tenedor; cocine en un horno de microondas las papas a temperatura alta durante 2 minutos. Voltee las papas y cocínelas en el horno de microondas durante 2 minutos más. Retírelas del

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	330	
Total Fat	10 g	15%
Protein	24 g	
Carbohydrates	38 g	13%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	240 mg	10%

MyPlate Food Groups	
Fruits	1/4 cup
Vegetables	1 3/4 cups
Protein Foods	2 1/2 ounces
Dairy	1/4 cup

microondas y deje que se enfríen un poco.

2. Mientras que las papas se están enfriando, caliente el aceite de oliva en una olla grande. Agregue el ajo, cebolla y pimiento y cocinar durante unos 3 a 4 minutos.

3. Corte las papas en cubos. Agregue el jugo, agua y vinagre a una sartén; llévelo a ebullición. Añada los camarones, calabacín, papas y condimentos. Vuelva a hervirlo y cocínelo a fuego lento durante 5 a 8 minutos, hasta que los camarones, papas y calabacín estén hechos. La carne del camarón deberá de ser de un color opaco.

4. Corte el limón por la mitad; exprima el jugo de una mitad del limón en la sartén.

5. Sirva el queso Parmesano y las rodajas de limón restantes cortadas por la mitad.

Notes

Sugerencias para Servir: Sírvalo con un vaso de 8 oz de leche descremada, una rebanada de pan integral y la mitad de un melocotón en rodajas.