Cocido de Cacahuates a la Africana

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

1 taza arroz integral (instantáneo)

2 tazas caldo de pollo (bajo en sodio)

1/3 cucharada cebolla deshidratada (picada finamente)

1/2 cucharadita ajo en polvo

1/2 cucharadita jengibre (molido)

1/8 taza pimienta roja (opcional)

1 camote (2 tazas, pelado y cortado en cubos)

1 lata tomates (cortados en cubos, 14.5 onzas, con líquido)

1/2 cucharadita sal

1/2 taza mantequilla de maní (cremosa, baja en grasa)

1 1/4 tazas leche (descremada)

3 tazas hojas de espinaca (cortada en trozos)

1/4 taza cacahuates (tostados y picados)

cebolletas (opcional, cortada finamente para decoración)

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**220**
Grasa total	**9 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**420 mg**
Total de Carbohidrato	**27 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**9 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

1. Combine los primeros 9 ingredientes en una olla de sopa. Ponga a hervir y luego baje el calor a medio, cubra y cocine por 10 minutos.

2. Revuelva añadiendo la mantequilla de cacahuate y la leche. Déjelo hervir a fuego lento y cocine sin tapar por 5 minutos.

3. Revuelva añadiendo la espinaca y cocine de 2 a 3 minutos, o hasta que se empiece a deshacer. Retire del fuego.

4. Con un cucharón ponga el cocido en los platos hondos y póngale encima los cacahuates y la cebolleta, si lo desea.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes