

Cocido Brasileño con Judías Negras y Mango



Sirve:

6 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este caldo delicioso y con toque frutal combina varios elementos que luchan contra la diabetes y sabores exóticos, haciendo un plato delicioso y sano para tu familia.

2 dientes de ajo, picados
2 batatas medianos (aproximadamente 500g/1 libra),
pelados y cortados en dados
1 pimiento rojo grande, en dados
800 gramos
de tomates en dados con su jugo
(29
onzas)
2 cucharadas
generosas de pimientos verdes en dados
(30
gramos)
350 mililitros
de agua
(1½
tazas)
900 gramos
de judías negras, lavadas y drenadas
(32
onzas)
2 mangos, pelados, sin semillas y cortados en dados
10 gramos
de cilantro, picado
(¼
taza)
sal al gusto

Preparación :

1. Precalienta la olla electrica a 180°C/350°F. Cocina el chorizo y el jamón durante 2 - 3 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Añade la cebolla y cocina hasta que esté tierna.
3. Añade el ajo, las batatas, el pimiento rojo, los tomates con su jugo, los pimientos verdes, y el agua y remueve. Cuando veas que está en proceso de ebullición, reduce la temperatura a

80°C/175°F. Tapa y deja cocinar aproximadamente 15 minutos, hasta que las batatas estén blandos (se puedan atravesar con facilidad con un tenedor). Estos pasos se pueden hacer antes en el día, apagando la olla electrica y realizando los siguientes pasos antes de comer.

4. Añade las judías negras y cocina con la olla electrica destapada hasta que esté bien caliente.
5. Añade el mango y el cilantro y continua cocinando brevemente para que se caliente. Sirve caliente.

Consejos:

- Utilizar tomates asados en dados enriquece el sabor.

Información nutricional por ración

Calorías: 447
Grasa Total: 9g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 25mg
Sodio: 1010mg
Carbohidratos: 70g
Fibra 19g
Dietética:
Azúcar: 17g
Proteína: 24g