

Guiso de Patata y Pera



Prep:

5 minutos

Total:

50 minutos

Sirve:

8 raciones de aproximadamente 12 tazas en total/3.1kg en total

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Katherine Lawrence
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e
instructora de nutrición

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este delicioso guiso está lleno de fibra y antioxidantes que ayudan a estimular el sistema inmunológico en los meses de invierno. ¡Es muy abundante y casi no tiene grasa!

- 2 zanahorias, cortadas con Cono # 2
- 1 cebolla grande, cortada con Cono #3
- 4 patatas gold, cortadas con Cono #3
- 1 ½ taza de
lentejas rojas
- (288
g)
- 1 ½ taza de
tomate, cortado en cuadritos
- (270
g)
- 4 dientes de ajo,
rallados con Cono #1
- 1 Jalapeño pequeño, rallado con Cono #1
- 6 tazas de
caldo vegetal
- (1.4
l)
- 1 cucharadita de
pimienta negra molida
- (5
g)
- 2 peras, cortadas con Cono #2

Preparación :

1. En la olla, saltea las cebollas y las zanahorias a fuego medio durante 5 minutos.
2. Añade los demás ingredientes, menos las peras y tapa.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 45 minutos más, hasta que las patatas estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
4. Quita la tapa, añade las peras y cocina 5 minutos más.

Información nutricional por ración

Calorías: 253
Grasa Total: 2g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 1mg
Sodio: 879mg
Carbohidratos: 48g
Fibra 12g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 11g