Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Guiso Thai de Coco y Maíz

Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
Valora: ☆☆☆☆☆
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

La alimentación nutricional no tiene por qué ser insípida y aburrida. Este interesante y sabroso guiso será el centro de atención en tu próxima cena. No tiene colesterol, es una buena fuente de vitamina C y potasio y es bajo en calorías. Este colorido y precioso guiso que combina la dulzura del maíz y la acidez de la lima hará que tu paladar se sienta "yuppii."

1 taza de cebolla, cortada con Cono #2 (160 g)
3 dientes de ajo, picados
1 pmiento rojo, sin semillas y picado
1 taza de apio, cortado con Cono #2 (101 g)
3 ½ cucharaditas de jengibre fresco, pelado y rallado con Cono #1 (7 g)
¾ cucharadita de cilantro en polvo (3.7 g)
½ cucharaditas de pimienta de cayena (2.5 g)
1 ½ cucharadita de piel de lima, rallada con Cono #1 (3 g)
1 cucharadita de sal (5 g)
¼ taza de

zumo de lima
(60
ml)

Preparación :

1. Precalienta la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 4 minutos, pon el ajo y la cebolla en la olla. Saltea 1 minuto, removiendo frecuentemente.
2. Añade el pimiento y el apio y saltea 1 minuto.
3. Añade el jengibre, el cilantro, la cayena y la ralladura de lima y saltea 1 minuto, removiendo frecuentemente.
4. Añade la sal, el zumo de lima, el maíz y mezcla bien. Si usas maíz congelado, remueve hasta que se descongele, aproximadamente 30 segundos.
5. Añade el caldo de verduras y la leche de coco. Tapa, reduce la temperatura y cocina 10 minutos.
6. Sirve caliente en cuencos con el cilantro picado por encima.

Consejos:

- Saltear los alimentos y las especias antes de añadir los líquidos, permite que los sabores naturales de los alimentos se liberen y hará tu guiso más sabroso.

Información nutricional por ración

Calorías: 160
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 3g
Colesterol: 1mg
Sodio: 924mg
Carbohidratos: 27g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 5g
Proteína: 5g