

Gumbo de Cangrejo



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

1 diente de ajo, picado con Cono #1
3 tazas de
caldo de pollo sin grasa, bajo en sodio
(700
ml)
2 tomates medianos, pelados y picados
 $\frac{1}{8}$ cucharadita de
apio en polvo
(0.6
g)
 $\frac{1}{8}$ cucharadita de
tomillo seco
(0.6
g)
 $\frac{1}{8}$ cucharadita de
salsa picante
(0.6
ml)
1 taza de
okra congelada, en rodajas
(110
g)
6 onzas de
cangrejo de lata
(170
g)
 $\frac{1}{2}$ taza de
jamón de pavo a cuadritos
(69
g)
2 tazas de
arroz cocido
(348
g)

Preparación :

1. Precalienta la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade los pimientos, la cebolla y el ajo. Saltea aproximadamente 3 minutos.
2. Añade el caldo de pollo, los tomates, el apio en polvo, el tomillo y la salsa picante y cocina a fuego medio. Añade la

- okra.
3. Tapa y cocina hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Reduce el fuego a bajo y cocina 10 minutos o hasta que la okra esté tierna.
 4. Mientras tanto, escurre, la carne de cangrejo y quita los cartílagos.
 5. Pon la olla otra vez a fuego medio y añade la carne de cangrejo y el jamón de pavo.
 6. Sirve la sopa en cuencos sobre el arroz cocido.

Consejos:

- El gumbo también se puede servir sobre pasta en forma de arroz (orzo) que tarda la mitad del tiempo que el arroz en cocerse. Espera a que el agua o el caldo de pollo hierva a fuego medio y cocina de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurre y utiliza en lugar del arroz.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	232
Grasa Total:	3g
Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	48mg
Sodio:	486mg
Carbohidratos:	32g
Fibra	3g
Dietética:	
Azúcar:	5g
Proteína:	19g