

Revuelto de Polenta



Prep:

10 minutos

Total:

20 minutos

Sirve:

4 raciones de 2 tazas cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
11" Large Skillet with Cover
Bake and Roast Pan (9 x 13)

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:

¡Esta receta vegana es un plato único fácil y delicioso!

4 tazas de
agua
(950
ml)
1 taza de
polenta seca (sémola de maíz)
(156
g)
1 pizca de
sal
1 pizca de
pimienta
1 pizca de
ajo en polvo
 $\frac{1}{3}$ taza de
levadura nutricional
(16
g)
1 cebolla, cortada con Cono #4
3 dientes de ajo, cortados con Cono #1
1 pimiento, cortado con Cono #3
8 onzas de
champiñones, cortados con Cono #4

(227

g)

2 tazas de
espinacas frescas

(60

g)

2 cucharadas de
aceitunas, cortadas

(16

g)

1 ½ tazas de
alubias cocidas (pintas, rojas o negras)

(265

g)

Preparación :

1. Combina el agua, la polenta y las especias en la olla.
2. Tapa y pon a fuego medio-alto. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 30 minutos.
3. Cuando esté hecha, añade la levadura nutricional.
4. Deja enfriar.

Revuelto

1. Pon las cebollas, el ajo, el pimiento y los champiñones en la sartén a fuego medio. Tapa.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 5 minutos.
3. Añade las espinacas, las aceitunas y las alubias.
4. Corta la polenta en cuadrados pequeños (1 pulgada) y pon en la sartén. Mezcla bien.
5. Sirve en un bol o enrollado en una tortilla con una ensalada.
¡Disfruta!

Información nutricional por ración

Calorías: 284
Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 137mg
Carbohidratos: 56g
Fibra 9g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 14g
Análisis calculado usando alubias rojas