

Cocido de Cacahuates a la Africana

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 1 taza de **arroz integral instantáneo**
- 2 tazas de **caldo de pollo**, reducido en sodio
- 1 cucharadita de **cebolla picada** y deshidratada
- 1/2 cucharadita de **ajo**
- 1/2 cucharadita de **jengibre**
- 1/8 cucharadita de **pimienta roja** (opcional)
- 2 tazas de **batata o ñame** mediano, pelado y cortado
- 1 lata de 14.5 onzas de **tomates en trozos** con líquido
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/2 taza de **mantequilla de cacahuete cremosa**, de grasa reducida
- 1 1/4 tazas de **leche sin grasa**
- 3 tazas (3 onzas) de **hojas de espinaca (baby spinach)**, partidas en pedazos
- 1/4 taza de **cacahuates asados**, picados
- Cebollín o cebolla verde**, en rebanadas finas, para adornar (opcional)

Preparación:

1. Combine los primeros 9 ingredientes en una olla de sopa. Ponga a hervir y luego baje el calor a medio, cubra y cocine por 10 minutos.
2. Revuelva añadiendo la mantequilla de cacahuete y la leche. Déjelo hervir a fuego lento y cocine sin tapar por 5 minutos.
3. Revuelva añadiendo la espinaca y cocine hasta que se empiece a deshacer, de 2 a 3 minutos. Retire del fuego.
4. Con un cucharón ponga el cocido en los platos hondos y póngale encima los cacahuates y el cebollín, si lo desea.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (225g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	18%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 6g	
Protein 9g	
Vitamin A 110%	Vitamin C 20%
Calcium 10%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

8 porciones de 1 taza cada una

Fuente de Información: Glenda Hyde del Servicio de Extensión de Oregon State University en el Condado de Deschutes. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>.