

CURRY DE PAPA FÁCIL

¡VIDEO PARA AYUDAR!

¡Use la cámara en un teléfono inteligente o el lector de códigos QR para abrir el enlace!



CANTIDAD DE PORCIONES

6-8 porciones

INGREDIENTES

- 2-3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3-4 papas
- 3 zanahorias enteras
- 1-2 cucharadas de curry en polvo
- 1 cucharada de cúrcuma y 1 cucharada de garam masala (opcional)
- 1 lata de leche de coco sin azúcar
- 1 taza de agua o caldo
- 1 cucharada de pasta de tomate (opcional)
- 1 taza de chícharos (enlatados o congelados)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Pique la cebolla, las zanahorias y las papas (no es necesario pelar las papas, solo lávelas bien y mantenga la piel puesta para obtener nutrientes adicionales!) Pique el ajo.
2. Agregue aceite a una olla grande y agregue el ajo y la cebolla. Deje cocinar hasta que esté fragante. Agregue el curry en polvo.
3. Luego agregue las papas y las zanahorias a la olla. agregue la cúrcuma y la garam masala (opcional).
4. Agregue la leche de coco, el agua (o caldo), la pasta de tomate y los chícharos. Caliente a fuego medio alto hasta que comience a hervir.
5. Una vez que la mezcla hierva, baje el fuego y tape la olla por 10-15 minutos.
6. ¡Retire del fuego y disfrute!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el
Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA.