

Sofrito de Verduras de Primavera

Repleto de deliciosos sabores primaverales, este delicioso sofrito es perfecto con un acompañamiento de pollo asado, pescado o tofu.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: MyPlate Kitchen del USDA

Ingredientes

- ½ taza de cebolla dulce, cortada en rodajas
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 3 papas "baby", cortadas en cuartos
- ¾ taza de zanahorias en rodajas
- ¾ taza de trozos de espárragos
- ¾ taza de guisantes dulces o ejotes
- ½ taza de rábanos, cortados en cuartos
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de eneldo
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Pasos

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Cocine la cebolla durante 2 minutos. Añada el ajo y cocine 1 minuto más.
3. Incorpore las papas y las zanahorias. Tape, reduzca el fuego a bajo y cocine unos 4 minutos, hasta que estén casi tiernas.
4. Añada una o dos cucharadas de agua si las verduras empiezan a dorarse.
5. Añada los espárragos, los guisantes, los rábanos, la sal, la pimienta y el eneldo. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante 4 minutos más o hasta que estén tiernos.
6. Sirva inmediatamente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ¼ de Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	100
Grasa Total:	2 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	170 mg
Carbohidratos Totales:	20 g
Fibra Dietética:	4 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	3 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Cuchara de madera o espátula
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Sartén con tapa



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.94

Costo promedio/porción: \$1.98

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Cebolla dulce



Añadir 0.25 libras al carrito
Guisantes dulces



Añadir 3 al carrito
PaPAS



Añadir 1 al carrito
Rábanos



Añadir 1 al carrito
Zanahorias



Añadir 1 al carrito
Espárragos

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del chef

- ¡Utilice cualquier combinación de verduras de primavera que tenga a mano!
- Intente agregar hongos o pimientos verdes para darle más color.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.