

Verduras al Curry

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 1/2 cucharadas de polvo de curry
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 lata (14.5oz) de tomate en cubitos, en su jugo
- 1 cucharadas salsa de soya
- 3 tazas de verduras mixtas de temporada, picadas
(Pimiento, zanahoria, brócoli, patata, berenjena, etc.)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de yogurt natural, bajo en grasa
- 1/2 taza de cilantro o perejil, picado finamente

Este plato económico está cargado con verduras y antioxidantes que combaten enfermedades.

Sirve:	6
Tamaño de porción:	1/6 receta
Calorías	100
Grasa total	3g
Grasa saturada	1g
Colesterol	2mg
Sodio	230mg
Fibra total	3g
Proteína	4g
Carbohidratos	15g
Potasio	480mg

1. Caliente el aceite en una olla grande, sobre fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo y sofria de 3 a 5 minutos.
3. Agregue el polvo de curry, el comino y cocine de 2 a 3 minutos más.
4. Agregue las verduras mixtas, tomate, salsa de soya, sal y pimienta.
5. Cocine de 20 a 30 minutos o hasta que se cocinen bien las verduras.
6. Sirva sobre arroz integral con una cuchara llena de yogurt y adorne con cilantro o perejil.