



Curry de vegetales sencillo

Preparación: 30min

Tiempo de cocción: 20min

Rinde hasta 4

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 tazas de leche de coco
- 1-2 cucharadas de curry en polvo
- 4 cucharaditas de salsa de soya
- 4 cucharaditas de almíbar o azúcar morena
- ½ cucharadita de sal
- ½ cebolla amarilla, cortada en cubitos
- 1 calabacín amarillo, cortado en cubitos
- 1 calabacín verde, cortado en cubitos
- ½ berenjena grande, cortada en cubitos pequeños
- 1 taza de garbanzos enlatados o cocidos.

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue las cebollas y el ajo, y cocine hasta que estén tiernos.
2. Agregue la leche de coco, el curry en polvo, la salsa de soya, el almíbar o azúcar morena y la sal. Revuelva bien y cocine a fuego lento.
3. Agregue los calabacines, la berenjena y los garbanzos a la salsa de curry. Cubra el sartén y deje que el curry se cocine hasta que los vegetales estén tiernos (unos 10 minutos).
4. Apague el fuego y revuelva por última vez antes de servir. Sirva sobre arroz y. ¡Buen Provecho!

El **curry en polvo** es una mezcla de especias. Puede incluir jengibre, cúrcuma, perejil, canela, comino, pimienta negra y otras. En la India, los cocineros suelen moler las especias frescas para cada plato. El curry en polvo es una forma más rápida de añadir sabores indios a la comida.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org