



Pasta de curry, zanahorias y frijoles blancos

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos | Cantidad de porciones: 6

- 2 tazas de agua
- 3 a 4 zanahorias medianas, peladas y en rodajas
- 1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de polvo de curry
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- ¼ cucharadita de sal
- Opcional* ½ cucharadita de comino molido, cilantro picado



Instrucciones

1. Lleve el agua a un hervor en una cacerola pequeña. Agregue las zanahorias y cocine hasta que estén tiernas (aproximadamente de 5 a 7 minutos). Cuele y deje a un lado.
2. Caliente el aceite en un sartén pequeño sobre fuego de moderado a fuerte. Agregue la cebolla, el ajo, el polvo de curry y el comino. Cocine hasta que la cebolla esté tierna (aproximadamente de 4 a 5 minutos).
3. Coloque las zanahorias, las cebollas y los frijoles en la licuadora; licue hasta que quede suave.
4. Transfiera a un recipiente y adorne con cilantro a gusto.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ¼ taza): calorías 35; proteínas 1g; carbohidratos 6g; grasas totales 1g; grasas saturadas 0g; colesterol 0 mg; fibra 2g; sodio 55 mg; vitamina C 2%; vitamina A 50%; hierro 2%; calcio 2%

Adaptado del programa SNAC, Salud Pública del Condado de Seattle-King; <http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/nutrition/recipes.aspx>



Cómo usar hierbas y especias

¿Por qué usar hierbas y especias? Las hierbas y especias agregan sabor a las comidas para así no necesitar tanta sal. Usando una variedad de hierbas y especias crea interés y variedad a los menús.



Cómo comprar hierbas y especias

- Compre hierbas y especias secas a granel para ahorrar dinero.
- Comparta envases grandes de hierbas y especias secas del supermercado con sus amistades, vecinos o miembros de la familia.
- Los paquetes de semillas de hierbas se pueden comprar con los beneficios SNAP. Comparta el costo de comenzar un jardín de contenedor de hierbas con sus vecinos u otros. Las hierbas frescas pueden crecer en macetas en una ventana soleada o en el balcón o patio.

Cómo cocinar con hierbas y especias

- **Especias molidas** Agregue las especias molidas después que las cebollas estén blandas. Agregarlas en este momento ayuda a liberar el aroma y sabor de las especias al aceite caliente.
- **Hierbas secas** Agregue las hierbas secas durante la cocción. Requieren tiempo para liberar su sabor a la receta.
- **Hierbas frescas** Agregue las hierbas frescas que sean leñosas (como tomillo, romero, orégano) durante la cocción. Agregue las hierbas tiernas frescas (como albahaca dulce y cilantro) al final de la cocción.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

