

# Curry Instantáneo

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla blanca pequeña picada
- 2 dientes de ajo pisados
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 tallo de apio (picado fino)
- 2 tomates medianos picados
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- ½ a 1 taza de caldo de verduras con bajo contenido de sodio
- 2 tazas de espinaca (picado grueso)
- ¼ taza de cilantro picado

## INDICACIONES

1. Caliente el aceite sobre fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo; y saltee hasta que la cebolla quede transparente. Revuelva con el curry en polvo. No deje que la sartén se caliente demasiado.
2. Agregue el apio y revuelva para mezclar. Agregue los tomates y cocine hasta que se deshagan.
3. Agregue los garbanzos y suficiente caldo de verduras para cubrirlos. Agregue la espinaca; y revuelva y cocine hasta que la espinaca se sofríe.
4. Cueza lentamente durante 5 minutos aproximadamente, apague el fuego y revuelva con el cilantro.

## Nutrition Facts

4 servings per container  
Serving size 1 cup

Amount per serving  
**Calories 160**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 7g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 79mg	<b>6%</b>
<b>Iron</b> 2mg	<b>10%</b>
<b>Potassium</b> 452mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chfsa.org](http://chfsa.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families