



RECETA DE LA SEMANA

Esta receta de estofado de berenjena y tomate con especias marroquíes es una comida abundante y sabrosa que garantiza darle vida a su menú semanal. Elaborada con ingredientes frescos y empaquetados de los comestibles Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, esta comida deliciosa y nutritiva agrada a la multitud.



ESTOFADO DE BERENJENA Y TOMATE CON ESPECIAS MARROQUÍES

Datos nutricionales:

Los frijoles son una fuente magra de proteínas, hierro y fibra. La berenjena, el tomate y la cebolla juntos tienen un alto contenido de fibra; hierro, cobre, folato, calcio, fitonutrientes; magnesio; manganeso, fósforo; tiamina; y vitaminas A, C, D, B6 y K. El ajo y la miel también son ricos en vitaminas y minerales, así como en antioxidantes y propiedades antibacterianas. Todo ello ayuda a la salud digestiva, cardíaca y ósea; la presión arterial y los niveles de colesterol reducen la inflamación; Aumenta la función inmune y los niveles de energía, además de proteger contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (4 porciones):

1 berenjena grande cortada en trozos pequeños	2 latas de tomates cortados en cubitos
2 cucharadas de aceite de oliva o de coco	1/2 taza de agua (o caldo de verduras)
1/2 cucharadita de sal marina	1 taza de garbanzos cocidos o frijoles rojos
1 cebolla grande blanca o amarilla, en rodajas finas	1 cucharada de jarabe de arce o miel
3 dientes de ajo, picados	2 cucharadas de salsa picante
1 cucharada de comino molido	Cilantro o perejil
1 cucharada de pimentón ahumado	2 tazas de arroz cocido
	Limón fresco

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados F y cubra una bandeja para hornear grande con papel pergamino.
2. Agregue la berenjena cortada en cubitos y rocíe con 1 cucharada de aceite y 1/4 de cucharadita de sal. Voltee para cubrir y ase durante 30-35 minutos, volteando para cocinar de manera uniforme.
3. Mientras tanto, calienta una olla grande a fuego medio, 1 cucharada de aceite y la cebolla. Saltee durante 4-5 minutos, revolviendo frecuentemente, o hasta que estén suaves y ligeramente caramelizados.
4. Agregue el ajo, el comino y el pimentón y revuelva para cubrir. Cocine por 1 minuto más. Agregue los tomates y su jugo así como agua (o caldo de verduras). Cubra y deje hervir a fuego medio. Cocine por 4 minutos.
5. Retire la tapa y agregue los garbanzos o frijoles escurridos, el jarabe de arce y la salsa picante y revuelva para cubrir. Tape y cocine a fuego medio-bajo.
6. Retire las berenjenas asadas del horno y agréguelas a los tomates y los garbanzos. Revuelva para combinar y cubra. Cocine a fuego medio-bajo durante otros 10 minutos. Pruebe y ajuste los sabores según sea necesario.
7. Sirva como está o sobre arroz con rodajas de limón fresco y perejil o cilantro fresco picado.

¡Come Y Disfruta!

Receta adaptada de: www.minimalistbaker.com



(562) 612-5001

Help Me Help You

A 501(c)(3) nonprofit charity



info@helpmehelpu.org



www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832