



Sofrito de Papas con Cebollas y Pimientos

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 2 tazas de agua | ½ taza de tomate picado |
| 2 papas russet grandes, limpias y cortadas por la mitad | ½ cucharadita de orégano |
| 1 cucharada de aceite vegetal | ¼ cucharadita de sal |
| ½ taza de cebolla picada | ¼ cucharadita de pimienta negra molida |
| ½ taza de pimientos verdes o rojos picados | ¼ taza de queso fresco o queso <i>Monterey Jack</i> bajo en calorías, desmenuzado |
| ½ taza de granos de elote enlatados o descongelados sin sal agregada | |

Preparación

1. Hierva agua en una olla grande. Agregue las papas y cocínelas hasta que queden crujientes-tiernas, unos 15 minutos. Escúrralas bien y córtelas en trocitos.
2. Caliente aceite en un sartén grande. Sofría la cebolla hasta que quede dorada y tierna. Agregue las papas y el pimiento al sartén, y cocínelo a fuego medio-alto, revolviendo frecuentemente, hasta que se doren.
3. Incorpore los granos de elote, tomate, orégano, sal, y pimienta negra molida. Revuélvalo. Espolvoree con queso y sirva.

Esta receta es excelente como acompañamiento para la cena o el desayuno.

Rinde 4 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 217, Carbohidratos 39 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 6 g, Grasa total 5 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 220 mg