



Escabeche de Verduras

Como botana o como bocadillo saludable, ¡le encantarán estas verduras picositas!

Rinde 8 porciones. 1 taza por porción. | **Tiempo de preparación:** 15 minutos

Tiempo de cocimiento: aproximadamente 20 minutos | **Tiempo de enfriamiento:** dejar enfriar por lo menos 1 hora

- 1 libra de papas rojas (unas 4 papas medianas), cortadas en cubos**
- 3 zanahorias medianas, peladas y rebanadas**
- 2 chiles jalapeños, sin el tallito y cortados en rebanadas gruesas**
- 2 dientes de ajo en rebanadas delgadas**
- 2 hojas de laurel**
- 1 pimienta, cortado en tiras**
- ½ cebolla mediana, cortada en tiras**
- 1 taza de vinagre de manzana**
- 1 cucharadita de orégano seco**
- ½ cucharadita de sal**
- ½ cucharadita de azúcar**

1. Ponga las papas en un sartén con ¼ de pulgada de agua (o ponga en la canasta de una vaporera). Deje hervir el agua, cubra y cocine al vapor por 5 minutos.
2. Agregue las zanahorias, cubra y cocine al vapor por 5 minutos más o hasta que las papas estén blandas. Retire del fuego y pase por agua fría para enfriar rápidamente las verduras.
3. Ponga en un tazón/frasco o bolsa resellable con todos los ingredientes restantes. Cubra y refrigere por lo menos 1 hora o toda la noche, meneando de vez en cuando.
4. Sirva frío.



**Información
nutricional
por porción:**

Calorías

60

Carbohidratos

15 g

Fibra Dietética

3 g

Proteínas

1 g

Grasas

0 g

Grasa Saturada

0 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

0 mg

Sodio

170 mg

