

# Tomaticán

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de [mmmole.com](http://mmmole.com) y [dorastable.com](http://dorastable.com)

El tomaticán es un guiso chileno de verduras que tiene como base el tomate y el maíz. Se puede servir sobre arroz, papas o polenta.

## About the Recipe

**104 Calories · 4 g Protein · 5 g Fiber**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1 cebolla, cortada en tiras finas o juliana
- 3 dientes ajo, finamente picados
- 2 tz / 250 g elote/maíz desgranado, fresco o congelado
- 1 tz / 120 g habas verdes, congeladas
- 1 lata / 425 g tomate picado
- 3/4 tz / 180 ml caldo de vegetales
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano fresco, picado
- al gusto sal
- al gusto pimienta negra

## Directions

1. Calentar una sartén grande a temperatura media, agregar la cebolla y sudar de 6 a 7 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y translúcida. Si se empieza a pegar la cebolla a la olla, agregar un poco de agua o caldo de vegetales. Si se empieza a cocer la cebolla a una temperatura baja, no es necesario agregar aceite. La misma cebolla al cocer va soltando su propio jugo.
2. Agregar el ajo y dejar cocer por 7 minutos más. Agregar las habas verdes, el elote desgranado y el tomate. Hervir a fuego lento de 2 a 3 minutos.

3. Verter el caldo de vegetales y el orégano en la sartén. Hervir a fuego lento de 8 a 10 minutos o hasta que el elote y las habas estén tiernas..
4. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir sobre arroz integral.

## **Nutrition Facts**

*Por porción (1/4 de la receta)*

**Calorías:** 104

**Grasa:** 1 g

**Grasa saturada:** 0 g

**Calorías provenientes de grasas:** 7%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 4 g

**Carbohidratos:** 24 g

**Azúcar:** 7 g

**Fibra:** 5 g

**Sodio:** 293 mg

**Calcio:** 59 mg

**Hierro:** 1 mg

**Vitamina C:** 18 mg

**Betacaroteno:** 425 mcg

**Vitamina E:** 1 mg

**Potasio:** 425 mg