

# Ajiaco criollo

Source: Vegano en 21 Días

Platillo típico de la cocina criolla de Cuba. Es un caldo espeso con una gran variedad de vegetales. Para esta versión utilizamos hongos o setas en vez de carne.

## About the Recipe

**231 Calories · 7 g Protein · 7 g Fiber**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 4-6 Servings***

- 1 tz / 200 g cebolla, finamente picada
- 1 tz / 100 g pimiento verde, cortado en cuadros
- 4 dientes ajo, finamente picados
- 1 tz / 260 g puré de tomate/jitomate
- 1/2 cdta / 1 g comino, en polvo
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano seco
- 1 cdta / 2,3 g paprika/pimentón ahumada
- 3 tz / 450 g champiñones o setas, cortados en cuartos
- 1/2 tz / 110 g camote/boniato, pelado, cortado en cuadros
- 1/2 tz / 100 g yuca, pelada y cortada en cuadros
- 1/2 tz / 110 g calabaza de invierno/zapallo, pelada y cortada en cuadros
- 1 elote/maíz, desgranado
- 1/2 plátano macho verde, cortado en cuadros
- 1/2 plátano macho semi-maduro, cortado en cuadros
- 1/4 tz / 60 ml jugo de limón, fresco
- 3-4 tz / 750-1 lt caldo de vegetales

## Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media y verter 1/4 de taza de agua. Agregar la cebolla, pimiento verde y el ajo y cocer de 5 a 6 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Agregar los champiñones y saltear por 7 minutos o hasta que se empiecen a dorar. Añadir el puré de tomate, orégano, comino y paprika en la olla. Mezclar bien.
3. Agregar la yuca y el caldo de vegetales y hervir por 10 minutos. Añadir el boniato, la calabaza, el elote, el plátano verde, el plátano semi-maduro y el jugo de limón. Hervir de 15 a 20 minutos más o hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Servir con pan.

## Nutrition Facts

*Por porción:*

**Calorías:** 231

**Grasa:** 1.3 g

**Grasas saturadas:** 1.3 g

**Calorías provenientes de grasas:** 0.3%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 7 g

**Carbohidratos:** 54 g

**Azúcar:** 18 g

**Fibra:** 7 g

**Sodio:** 156 mg

**Calcio:** 55 mg

**Hierro:** 2.5 mg

**Vitamina C:** 61 mg

**Betacaroteno:** 2,706 mcg

**Vitamina E:** 2 mg