

# Sancocho de hongos

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

## About the Recipe

**387 Calories · 9 g Protein · 14 g Fiber**

**Lunch**

**Gluten-free · Nut-free · Soy-free**

Si no se tiene acceso a ají dulce, se puede usar cualquier pimiento de color que no sea picante. Si no se consigue yautía, se puede omitir.

## Ingredients

***Makes 6 Servings***

- 2 3/4 tz / 453 g champiñones blancos
- 3 tz / 453 g hongos Shiitake
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 pimiento morrón verde
- 3 ají dulces
- 4 tomates/jitomates Roma
- 4 tz / 960 ml caldo de vegetales
- 1 manojo cilantro
- 1 plátano verde, pelado y cortado en cubos
- 1 plátano amarillo o plátano macho maduro
- 1 batata/camote, pelada y cortada en cubos
- 1 zapallo/calabaza de Castilla cortado en cubos
- 1 chayote, pelado y cortado en cubos
- 1 1/2 yuca, pelada y cortada en cubos
- 2 mazorcas de maíz/choclo, cortado en rebanadas de 2.5 cm
- 1 yautía, pelada y cortada en cubos

## Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media-alta. Verter el agua y agregar los champiñones blancos y los hongos shiitake o setas. Saltear hasta que los hongos se empiecen a dorar y pegar en la olla. Verter un poco de agua para desglasar la olla. Reducir el fuego a temperatura media-baja y agregar la cebolla picada, el ajo, el pimiento verde o chile morrón picado y el ají dulce, finamente picado. Sudar hasta que la cebolla esté tierna y translúcida, aproximadamente 3 minutos.
2. Agregar el tomate cortado en cubos y cocer por dos minutos más o hasta que el tomate se empiece a deshacer. Verter el caldo en la olla, junto con el cilantro, los plátanos, la batata, el chayote, el zapallo, la yuca, el elote y la yautía. Si es necesario, agregar más caldo para cubrir las verduras. Hervir lentamente por 30 minutos o hasta que la yuca esté tierna. Sazonar al gusto con sal y pimienta. &nbsp;
3. Servir.

## Nutrition Facts

*Por porción:*

**Calorías:** 387

**Grasa:** 2 g

**Grasas saturadas:** 0.3 g

**Calorías provenientes de grasas:** 4%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 9 g

**Carbohidratos:** 92 g

**Azúcar:** 22 g

**Fibra:** 14 g

**Sodio:** 136 mg

**Calcio:** 107 mg

**Hierro:** 3 mg

**Vitamina C:** 74 mg

**Betacaroteno:** 12,196 mcg

**Vitamina E:** 3 mg