Un plato sustancioso y bajo en grasas para servir como comida o como guarnición. ¡La espinaca espesa la salsa, agregando vitaminas y fibra!

Sémola de maíz (Polenta) con salsa de tomate, champiñones y espinacas Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal (uso dividido)
- 1 taza de sémola de maíz de cocción rápida
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- ½ cebolla grande picada
- 2 latas de tomates (14 oz)
- 1 lata de espinacas
- 1 lata pequeña de champiñones

- ¼ de taza de queso parmesano O ½ taza de queso mozzarella
- ¼ de cucharadita de pimienta roja o negra

Instrucciones:

1. En una cacerola grande, hierva agua y ¼ de cucharadita de sal. Agregue lentamente la sémola. (Salpicarán y hervirán si se agregan demasiado rápido). Baje el fuego y cocine a fuego lento, revolviendo con frecuencia, durante 15 a 20 minutos, hasta que se ablanden.

2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté transparente. Agregue los tomates, la sal y la pimienta, y deje hervir. Calor más bajo; cocine a fuego lento durante 15 minutos, hasta que espese un poco. Agrega las espinacas y los champiñones; cocina otros 3 minutos. Pruebe y ajuste los condimentos.

3. Vierta la sémola en un tazón. Cubra con la mezcla de tomate y espinacas y espolvoree con 1 cucharada de queso parmesano o 2 cucharadas de mozzarella.

✓ Sirve 4, generosamente

✓ 240 calorías por porción

Recetas creadas o adaptadas por Jani H. Leuschel, MS, NDTR Nutrition and Dietetic Technician, Certified) que bloguea en Food Hall by Jani, un sitio web que presenta recetas con bonificaciones nutricionales.

FOOD HALL
NUTRITION AND HEALTH

JANI HALL LEUSCHEL, MS, NDTR
NDTR Nutrition and Dietetics Technician, Registered®

Copyright © 2022 Jani H. Leuschel