

¡Un almuerzo diferente! Pastel de Batata con Frijol Chino y arroz



El boniato o batata es una hortaliza de gran valor nutricional y con importantes propiedades que contribuyen a la salud del organismo. Es rica en fibra, potasio, vitamina C, magnesio y calcio, y la variedad amarilla es la que mayor proporción de azúcares concentra con respecto a la batata de pulpa morada.

Asimismo, sus antioxidantes potentes pueden ofrecer diferentes beneficios, tales como mejorar el rendimiento cognitivo y favorecer la memoria o evitar enfermedades metabólicas tales como la diabetes, la obesidad o las dislipemias.

Esta receta está acompañada por los deliciosos frijoles chinos, que son una gran fuente de fibra, mineral y antioxidante, tienen un alto contenido en ácido fólico, tiamina, riboflavina y niacina. Aporta magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo.

Además, son ricos en clorofila, hormonas y enzimas; facilita la digestión; mejora el funcionamiento intestinal, rebaja el índice de colesterol, tonifica el sistema nervioso, por su alto contenido de vitamina E, mejora la fertilidad, favorece el metabolismo por su acción reconstituyente y alcaliniza el cuerpo.

Es por ello que el departamento de Nutrición del Instituto Nacional de Nutrición (INN) invita a las familias venezolanas a preparar ésta exquisita receta con ambos rubros para aumentar los niveles energéticos en el organismo.

Ingredientes (5 raciones):

1 taza de frijol chino

17 tazas de agua

2 unidades de ají dulce

1 cucharadita de sal

3 unidades medianas de batata

1/2 taza de arroz

1 cucharada de aceite

1 unidad mediana de zanahoria

1 ramita de cebollín

1 ramita de perejil

3 cucharadas de salsa de tomate

1 cucharadita de margarina

Preparación:

Escoja y lave el frijol chino, déjelos en remojo desde el día anterior. Elimine el agua de remojo y colóquelas en una olla con 4-5 tazas de agua, lleve a hervir y luego cocine a fuego medio hasta que ablanden.

Lave el ají dulce, elimine venas y semillas, córtelo finamente e incorpórelo junto con 1/8 cucharadita de sal al frijol chino, cuando estén casi listas. Cocine unos 15 a 20 minutos más. Retire del fuego.

Entretanto lave la batata y cocínela en otra olla con 8-10 tazas de agua, lleve a hervor y cuando esté blanda, retire del fuego, escurra, pele y haga un puré. Por otra parte, ponga a cocinar el arroz con 1-1/2 taza de agua, incorpore 1/8 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de aceite. Cocine a fuego alto, hasta evaporarse casi toda el agua. Tape, lleve a fuego bajo hasta que esté seco, blando y los granos separados. Reserve.

Pele y lave la zanahoria, córtela en cuadritos. Lave y corte finamente el cebollín y el perejil. En una olla aparte, caliente 1 cucharadita de aceite, añada los vegetales y sal. Revuelva, tape y cocine a fuego medio por 10 minutos.

Luego incorpore el frijol chino, el arroz, la salsa de tomate, remueva y cocine por 5 minutos más. Retire del fuego. En una bandeja de horno, previamente engrasada con la margarina, coloque una capa del puré de batata, encima el guiso de frijol chino y luego cúbralo con otra porción de puré. Lleve al horno precalentado a 190 °C, hasta que esté crujiente. Sirva caliente.

Valor Nutricional

Calorías: 344 Kcal.

Proteínas: 21,91gr

Grasas: 5,23 gr

Carbohidratos: 76,12 gr