

TÍPICO SALUDABLE

MOTE



Preparación



Ingredientes

- 1 kilo de mote.
- ½ kilo de papas.
- ½ cebolla.
- 2 tazas de leche.
- 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria.
- Perejil.
- Sal y pimienta.

Preparación: En una olla se fríe la cebolla y zanahoria picada en cuadros pequeños, el ajo partido en rodajas y las papas cortadas en pequeños trozos, añaden sal y pimienta a gusto. Agregan dos tazas de agua hirviendo, manteniendo la cocción en fuego moderado.

Cuando las papas estén casi cocidas se incorpora el mote y la leche, dejando cocer a fuego suave. Servir caliente y espolvorear la preparación con perejil fresco picado. Si estiman conveniente, durante la cocción pueden agregar arvejas y un poco de ají color.



Información

EL mote nos brindan 49% de carbohidratos, y nos proporciona 6% de proteínas