

# TÍPICO SALUDABLE

## ULLUCOS



### Preparación



### Ingredientes

- ½ libra de ullucos  
Callo, carne o huevo
- 1 tomate
- 1 pedazo pequeño pimentón
- 1 zanahoria pequeña
- 1 tallo de cebolla larga
- 1 diente de ajo
- Aliños
- Sal
- Aceite

Lavas los ullucos bien lavados, luego lo cortas en rodajas y los pones a hervir en poquita agua, rayas la zanahoria y lo agregas para que hiervan todo junto, le adicionas el tomate, cebolla y ajo, finamente picados, los aliños y la sal y lo bajas con el ullucos esté blando.

Aparte haces un guiso de tomate, cebolla, pimentón, finamente picados, si lo desean con carne, la cocinas previamente y se desmecha y se agrega al guiso, si lo deseas con callo o panza de la vaca lo cocinas y lo picas en cuadritos y lo agregas al guiso, y si es con huevo se le agrega al guiso y revuelves. Luego escurres los ullucos y se lo agregas a este guiso con la carne, el callo o el huevo.

Lo dejas a fuego lento durante 5 min aproximadamente.



### Información

Los ullucos nos brindan 57% de carbohidratos, y nos proporciona 5% de proteínas