

Porciones: Alrededor de 2 tazas

Sofrito

- 1/2 cebolla mediana, pelada, picada
- 2 pimientos cubanel medianos, lavados y sin semillas*
- 1 taza de ají dulce, picado
- 1 cabeza de ajo mediana, pelada
- 4 tallos largos de cilantro, completos con hojas, lavados
- 4 hojas grandes de recaó, lavadas**

1. Picar la cebolla en licuadora o procesadora de alimentos.
2. Agregar los pimientos cubanel, y picar.
3. Continuar agregando el ají dulce, luego el ajo, el cilantro y el recaó, y picar.
4. Verter la mezcla en un frasco con tapa con cierre hermético y refrigerar. El sofrito se conserva por 3-4 días.
5. Utilice el sofrito en recetas, como aderezo.

** Si no dispone de pimientos cubanel, utilice un pimiento (bell pepper) verde o rojo grande.*

***Si no dispone de recaó, utilice 4 tallos (con las hojas) más de cilantro más.*

Nutrition Facts: Tamaño de la porción: aproximadamente 2 cucharadas; calorías: 12; frutas y vegetales: 1/2; grasas: 0 g; fibra: 0.5 g

Sugerencia:

- En vez de refrigerar el sofrito congélelo en bandejas para hacer cubitos de hielo. Una vez que estén congelados, ponga los cubitos en una bolsa para congelador. Cada cubo contiene aproximadamente 2 cucharadas de sofrito.

Con la cooperación de United States Department of Agriculture. UMass Extension ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleos.

