Para su Crisol Humano:

12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

Gumbo para Reunión Familiar

8 Porciones

El gumbo es un guisado rico en productos marinos y salchichas, delicioso para los encuentros en los días feriados, que puede ser preparado con anticipación. En general el gumbo contiene mucha grasa porque comienza con un "roux", una mezcla de harina tostada y grasa de cerdo o mantequilla para darle más cuerpo al cocido. Esta versión tiene rico sabor y cuerpo, pero poca grasa y muchos vegetales coloridos y sabrosos. La preparación es sorprendemente fácil --apenas necesita hervir suavemente en la hornilla durante una hora o algo así. Esta receta permite dos porciones del Programa 5 Al Día por persona.

- ¼ taza de harina de uso general

- 2 tazas de cebollas picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de quimbombó fresco o congelado
- 1½ tazas de pimiento verde cortado en cubos
- 1 taza de apio recortado

- 1/4 libra de salchicha de pavo, cortado en rodajas de ¼ de pulgada
- 1 botella de 8 onzas de jugo de marisco
- 1 lata de 14 onzas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata de 15 onzas de tomate molido, bajo en sodio, sin escurrir
- 2 cucharillas de paprika
- ½ cucharilla de pimienta roja molida
- ½ cucharilla de pimienta negra

- 3/4 de libra (12 onzas) de camarón congelado, pelar y quitarle las venas, y cocerlo

- 4 tazas de arroz blanco cocido

Precalentar la hornilla a 350 grados F. Tostar la harina en un sartén bajo hasta que quede de color marrón, cerca de una hora. Con un aspersor rociar el fondo y los costados de un sartén grande con fluído para cocinar. Calentar el sartén en temperatura mediana y agregar con cuidado las cebollas lavadas, ajo, quimbombó, el pimentón y el apio. Dejar freir, mezclando con frecuencia, hasta que los vegetales queden suaves, durante unos 15 minutos.

Análisis Nutritivo por Porción:

273 calorías
45 gramos carbohidrato
16 gramos proteína
2 gramos de grasa
0,6 gramos de grasa saturada
92 miligramos colesterol
359 miligramos de sodio
3 gramos fibra
8% calorías grasas
2% calorías de grasa saturada
Más de una porción y media por persona para el Programa 5 Al Día

Echar la harina. Agregar la salchicha, el jugo de marisco, el caldo, los tomates y los condimentos. Dejar hervir, reducir la temperatura y dejar que se cocine durante 45 minutos.

Agregar los camarones. Dejar hervir a baja temperatura 8 a 10 minutos, hasta que el camarón quede completamente cocido. Servir caliente encima de ½ traza de arroz por persona.