¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Carne de Res y Manzanas y Batatas Dulces

Porciones: 6

Ingredientes

1 trozo de aguja (hombro o paleta) de carne de res, sin hueso (2 libras)
1 batata dulce (o camote) grande
1 cebolla grande, en rodajas
2 manzanas, peladas, sin corazón y en rodajas
1/2 taza de caldo de carne
2 dientes de ajo picados
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de tomillo seco, dividido
3/4 cucharadita de pimienta negra, dividida
2 cucharadas de agua fría
1 cucharada de maicena
1/4 cucharadita de canela

Preparación

1. Coloque la carne de res, las batatas dulces, las cebollas, las manzanas, el caldo, el ajo, la sal, 1/2 cucharadita de tomillo y 1/2 cucharadita de pimienta negra en la olla de cocción lenta. Cubra; cocine a fuego lento de 8 a 9 horas.

2. Retire la carne de res, las batatas, cebollas y manzanas colocándolas en un plato; cubra con papel de aluminio para mantener el calor. Deje que el líquido de cocción repose por 5 minutos para permitir que la grasa suba. Quítele y deseche la grasa.

3. Revuelva el agua, la maicena, la 1/2 cucharadita de tomillo restante, 1/4 cucharadita de pimienta negra y la canela en un tazón pequeño hasta que esté suave. Agregue al líquido de cocción, batiendo. Suba la olla de cocción lenta a fuego alto. Cubra; cocine a fuego alto por 15 minutos o hasta que el líquido de cocción se espese. Sirva la salsa sobre la carne, las batatas dulces, las cebollas y las manzanas.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	350	
Grasa Total	14g	22%
Grasa Saturada	5g	25%
Grasa Trans	1g	
Colesterol	150mg	50%
Sodio	560mg	23%
Carbohidrato	10g	3%
Fibra Dietética	2g	8%
Azúcares	5g	
Proteína	48g	

MIPLATO

- ☐ Granos
- ■ Fruitas
- ■ Vegetales
- ■ Proteína
- ☐ Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.