¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Estofado de carne

Porciones: 8

Ingredientes

2 lb. de carne para estofado
2 cebollas medianas, cortadas en cubitos
3 tallos de apio, cortados en cuadritos medianos
8 oz. De mini zanahorias
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta negra
2 cucharaditas de condimento italiano
1 cucharadita de ajo en polvo
1 lata (28 oz) de tomate triturado sin sal añadida
1 frasco (12 onzas) de salsa "gravy" espesa de carne de res sin grasa

Preparación

Coloque todos los ingredientes en una olla de cocción lenta y cocine de 8-10 horas a temperatura baja o de 4-5 horas a temperatura alta.
¡Sirva caliente y disfrute!

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	210	
Grasa Total	5g	8%
Grasa Saturada	2g	10%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	75mg	25%
Sodio	940mg	39%
Carbohidrato	13g	4%
Fibra Dietética	3g	12%
Azúcares	6g	
Proteína	27g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [x] 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.