

# Guisado de Carne Estiló Mediterráneo

Este guisado cocinado a fuego lento es fácil de preparar y es una comida reconfortante y robusta que llena tu hogar de deliciosos olores durante horas mientras se cocina.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocción: 5 horas

Fuente: EatFresh.org

## Ingredientes

- 1 Papa, cortada en cubos de 1 pulgada
- 1 Zanahoria mediana, cortada en cubos de 1 pulgada
- 1 Calabacín picado
- 1 libra de Carne de Res para Guisado sin grasa cortada en trozos de ½ pulgada
- 14 ½ onzas de tomates cortados en cubitos enlatados, al estilo italiano
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de sal

## Pasos

1. Coloque la papa, las zanahorias y los calabacines en el fondo de una olla de cocción lenta de 2 a 4 cuartos de galón.
2. Agregue la carne y los ingredientes restantes.
3. Tape y cocine a temperatura ALTA durante 5 horas o hasta que la carne esté tierna. O cubra y cocine a temperatura ALTA durante 1 hora, luego reduzca a fuego BAJO y cocine a temperatura BAJA durante 7 horas.



¡Pequeños cambios,  
GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 2 tazas (1/4 de la receta)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	296
Grasa total:	8 g
Grasa saturada:	1 g
Sodio:	556 mg
Carbohidratos totales:	17 g
Fibra dietética:	2 g
Proteína	40 g

## Utensilios necesarios

- Olla de cocción lenta (olla de barro)
- Cuchillo afilado
- Cucharas Medidoras
- Tabla de cortar
- Abrelatas

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite y condimentos/especias: \$10.71

Costo promedio/porción: \$2.67

Rinde: 4 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Papa



Añadir 1 al carrito  
Carne de Res para Guisado 1 libra



Añadir 1 al carrito  
Calabacín fresco



Añadir 1 al carrito  
Tomates cortados en cubitos (estilo italiano), 14.5 oz



Añadir 1 al carrito  
Zanahorias frescas (bolsa de 1 libra)

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis notas de cocina

### Consejos de cocina

- Las papas se pueden sustituir por cualquier otro vegetal de raíz que guste o tenga a mano. ¡Pruebe esta receta con nabos, colinabos, apionabo o chirivías!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.