

Estofado de Res en Olla de Cocción Lenta

Rinde 6 porciones

Ingredientes

1 1/2	carne para estofado – cortada en cubos de 1 pulgada
1/4 taza	harina blanca
	sal y pimienta al gusto
2 tazas	agua
2 cucharaditas	caldo de res (o 2 cubos de)
1 clove	ajo finamente picado
3	zanahorias en rebanadas
3	papas picada
1	cebollas picadas
1	tallo de apio (rebanado)
	Agregue las hierbas que desee: hoja de laurel, albahaca, orégano, etc

Instrucciones

1. Coloque la carne en la olla de cocción lenta.
2. Mezcle la harina, sal, y pimienta en un recipiente mediano, y vierta sobre la carne, agite para cubrir.
3. Agregue el resto de los ingredientes y agite para integrar.
4. Cubra y cocine a fuego BAJO o en la posición "LOW" durante 8-10 horas o en la posición "HIGH" durante 4-6 horas.
5. Agite muy bien el estofado antes de servir. Si utilizó una hoja de laurel por sabor, sáquela antes de servir.

Precio

Por receta: \$8.26

Por servido: \$1.38

Fuente

Montana State University Extension Service, [Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes](#)

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/6 de receta (287g)	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 240	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 70mg	23%
Sodio 290mg	12%
Carbohidrato Total 22g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 27g	
Vitamina A 100% • Vitamina C 30%	
Calcio 4%	• Hierro 20%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

