

Estofado de Vegetales

Rinde 8 porciones

Ingredientes

3 tazas	agua
1	cubo de caldo de vegetales bajo en sodio
2 tazas	papas blancas cortadas en tiras de 2 pulgadas
2 tazas	zanahorias en rodajas
4 tazas	calabaza de verano cortada en cuadrados de 1 pulgada
1 taza	calabaza de verano cortada en 4 trozos
1 lata	maíz dulce, enjuagado y escurrido (15 onzas, o 2 mazorcas de maíz fresco, 1½ tazas)
1 cucharadita	tomillo
2 cloves	ajo picados finamente
1	escalonia picada
1/2	chile picante pequeño picado
1 taza	cebolla picada en trozos grandes
1 taza	tomates en rodajas

Instrucciones

1. Ponga el agua y el caldo en una olla grande y lleve a ebullición.
2. Agregue las papas y las zanahorias y deje hervir lentamente 5 minutos.
3. Agregue el resto de los ingredientes, excepto los tomates, y siga cocinando 15 minutos a fuego medio.
4. Saque los 4 trozos de calabaza y hágalos puré en la licuadora.
5. Vuelva a poner el puré en la cacerola y deje que se cocine 10 minutos más.
6. Agregue los tomates y cocine otros 5 minutos.
7. Saque del fuego y deje reposar 10 minutos para que el estofado se espese.

Precio

Por receta: \$4.09

Por servido: \$0.51

Fuente

US Department of Health and Human Services

National Institutes of Health

National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/4 taza (394g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 140 **Calorías de Grasa 10**

% Valor Diario*

Grasa Total 1g **2%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 210mg **9%**

Carbohidrato Total 31g **10%**

Fibra Dietética 5g **20%**

Azúcares 8g

Proteínas 4g

Vitamina A 140% • Vitamina C 50%

Calcio 6% • Hierro 10%

*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 necesite.

	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