

# Guiso de Invierno

**Sirve:** 6 Porciones

Disfrute de las verduras en este delicioso guiso. Sírvalo solo o con arroz cocido, Harvest Mash'd Taters (puré de papa) o macarrones.

## Ingredientes

- 1/2 libra** calabaza de invierno, en cubitos (ó 1/2 lata, aproximadamente 8 onzas, camotes bajos en sodio, escurridos)
- 1/2 libra** nabos, en cubitos (ó 1/2 lata, aproximadamente 8 onzas, papas en rodajas bajas en sodio)
- 1/2 taza** cebolla, picada
- 2 1/2 tazas** jugo de tomate bajo en sodio
- 1/4 cucharadita** pimienta negra
- 1 cucharada** pimentón (paprika) (opcional)
- 1 lata** carne de res en lata (aproximadamente 24 onzas)
- 1/4 taza** albaricoques en lata, picados y escurridos (aproximadamente 2 onzas, opcional)

## Preparación

1. En una olla grande, combine la calabaza, nabos, cebolla, jugo de tomate y la pimienta negra. Si usa pimentón, añada también. Revuelva bien.
2. Cocine de fuego medio a fuego alto y déjelo hervir por 5 minutos.
3. Baje la temperatura y cocine de fuego lento a medio durante 30 minutos. Mezcle la olla cada 15 minutos.
4. Agregue la carne y los albaricoques a la olla y mézclelo bien.
5. Cocine a fuego lento durante 10 minutos.



