El Relleno de Melissa Preparado en Olla de Coccin Lenta

Makes: 16 Servings

Las recetas de mi familia son una tradición sagrada, especialmente nuestro relleno preparado en la olla de cocción lenta. En lugar de quitar los ingredientes “poco saludables”, yo quise hacer mi versión colorida, agregándole arándanos rojos y manzanas verdes. También sustituí el pan blanco por pan integral 100%. ¿Cuál fue el resultado? ¡A mi familia le encantó, y espero que a la tuya también! Melissa. MyPlate Nutritionist

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**150**	
Total Fat	5 g	8%
Protein	7 g	
Carbohydrates	21 g	7%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	204 mg	9%

MyPlate Food Groups	
Fruits	1/4 cup
Vegetables	1/4 cup
Grains	1 1/2 ounces

Ingredients

2 cups apio picado
1 cup cebolla picada
2 1/2 teaspoons perejil seco
2 cups hongos frescos (en rodajas)
16 cups pan integral 100% (en cubos)
1/2 cup arándonos rojos secos
1 cup manzana picada
1 teaspoon condimento para pollo
1 1/2 teaspoons salvia seca
1 teaspoon tomillo seco
1 dash polvo de ajo
1/2 teaspoon pimienta negra molida
3 cups caldo de pollo bajo en sodio
1 huevo (batido)
1 cup claras de huevo (batidas)

Directions

1. Derrita la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio. Añada la cebolla, apio, hongos y el perejil a la cacerola. Revuelva a menudo hasta que las verduras estén blandas.
2. Combine los cubos de pan, los arándanos y las manzanas en un tazón grande. Vierta las verduras sobre los cubos de pan y mézclelo ligeramente.
3. Sazone la mezcla con el condimento para pollo, salvia, tomillo, polvo de ajo, y pimienta. Vierta el caldo (lo suficiente para humedecer) y suavemente mezcle los huevos.
4. Transfiera la mezcla a la olla de cocción lenta y tápela.
5. Caliente la olla de cocción en nivel alto por 45 minutos, luego reduzca el calor a nivel bajo y déjelo cocinar de 4 a 8 horas.