Guisado Sobre la Estufa

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

1 cucharada aceite vegetal

1 cebolla pequeña picada

4 papas medianas, peladas y rebanadas (rebanadas de 1/4 de pulgada de ancho)

1 1/2 caldo de pollo

2 tazas repollo verde rallado

1 taza queso estilo Suizo, rallado

1/4 taza nueces picadas

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén u olla grande. Agregue las cebollas y agite sobre fuego medio hasta dorarlas.

2. Agregue las papas y el caldo de pollo. Cubra bien y reduzca el fuego a bajo. Caliente hasta que las papas se ablanden un poco.

3. Agregue el repollo, cubra y cocine a fuego bajo otros 5 minutos.

4. Quite la tapa, espolvoree el queso y las nueces.

5. Deje reposar hasta que el queso se derrita, unos 2 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**N/A**
Grasa total	**N/A**
Grasa saturada	N/A
Colesterol	20 mg
Sodio	**N/A**
Total de Carbohidrato	**26 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**13 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Oregon State University Cooperative Extension Service, Oregon’s Healthy Harvest Recipes