Guisado del Vaquero Salvaje

Makes: 12 or 48 servings

	12 Servings		48 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pechuga de pavo, molida	1 lb 10 oz		4 lb	
Frijoles rojos enlatados, escurridos		1 tza		4 tzas
Cebolla, picada		1 tza		4 tzas
azúcar morena		3/4 tza	3 tzas	
Tomate en cubos, enlatado		1 tza	4 tzas	
Mostaza, seca		2 Cda		1/2 tza
Frijoles horneados, enlatados, sin escurrir		2 tzas		8 tzas
Apio, picado		1 tza		4 tzas
Vinagre de cidra		2 cdta		8 cdta

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	190	
Total Fat	4 g	
Protein	11 g	
Carbohydrates	28 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	332 mg	

Directions

1. Dore el pavo a fuego medio.

2. En una olla de cocción lenta, combine todos los ingredientes. Mézclelos para combinar.

3. Cúbralo y cocínelo por 1 hora a temperatura alta.