

Cazuela de Filete de Lomo de Res

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

2 libras de filete de pierna cortados a 1/2 pulgada de ancho

sal de ajo, sal, pimienta

1 cebolla cortada en aros finamente

3 papas peladas y cortadas en cuartos (opcional)

1 lata ejotes cortados a la Francesa, drenados

1 lata sopa de tomate (10 onzas)

1 lata tomates enteros, pelados (16 onzas)

Preparación

1. Ligeramente sazone los filetes de carne con sal de ajo, sal y pimienta.
2. Corte en pedazos fáciles de comer y coloque en una olla electrica de coccion lenta con la cebolla cortada en aros.
3. Agregue las papas y los ejotes.
4. Adorne con la salsa de tomate y los tomates enteros.
5. Cubra y cocine en "low" durante 8 horas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	60 mg
Sodio	500 mg
Total de Carbohidrato	19 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	29 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

6. Quite la tapa durante la última media-hora si el estofado está saliendo demasiado líquido.

7. Para cocinar en una olla electrica de coccion lenta de 2 cuartos, reduzca ligeramente la cantidad de ingredientes.

Nota:

Una idea para un menú: Estofado de Filete de Lomo de Res, peras enlatadas y leche baja en grasa

Notas

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, For Cooking Without Looking, Use a Crock Pot Nutrition Education ProgramDunn County UW-Extension