Estofado de Res en Olla de Cocción Lenta

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 1/2 carne para estofado – cortada en cubos de 1 pulgada

1/4 taza harina blanca

sal y pimienta al gusto

2 tazas agua

2 cucharaditas caldo de res (o 2 cubos de)

1 clavo ajo fínamente picado

3 zanahorias en rebanadas

3 papas picada

1 cebollas picadas

1 tallo de apio (rebanado)

Agregue las hierbas que desee: hoja de laurel, albahaca, orégano, etc

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**240**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	3 g
Colesterol	70 mg
Sodio	**290 mg**
Total de Carbohidrato	**22 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**27 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Coloque la carne en la olla de cocción lenta.

2. Mezcle la harina, sal, y pimienta en un recipiente mediano, y vierta sobre la carne, agite para cubrir.

3. Agregue el resto de los ingredientes y agite para integrar.

4. Cubra y cocine a fuego BAJO o en la posición "LOW" durante 8-10 horas o en la posición "HIGH" durante 4-6 horas.

5. Agite muy bien el estofado antes de servir. Si utilizó una hoja de laurel por sabor, sáquela antes de servir.

Notas

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes