

Estofado de Hamburguesa a Olla de Cocción Lenta

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 libra carne molida de res

1/2 taza cebolla picada

1 taza zanahoria picada

2 tazas papas picada

1 taza apio picado

1 lata tomate (15 onzas)

4 tazas agua

1/2 cucharadita orégano, albahaca, o cualquier otra hierba como condimento (opcional)

Preparación

1. Dore ligeramente la carne en una sartén mediana. Drene la grasa.
2. Coloque la carne, verduras picadas, tomates y agua en una olla de cocción lenta.
3. Cocine a fuego bajo o en posición "LOW" durante 8 – 10 horas o a fuego alto o posición "HIGH" durante 4 - 6 horas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	75 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	26 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

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