

Estofado de Vegetales

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

3 tazas agua

1 cubo de caldo de vegetales bajo en sodio

2 tazas papas blancas cortadas en tiras de 2 pulgadas

2 tazas zanahorias en rodajas

4 tazas calabaza de verano cortada en cuadrados de 1 pulgada

1 taza calabaza de verano cortada en 4 trozos

1 lata maíz dulce, enjuagado y escurrido (15 onzas, o 2 mazorcas de maíz fresco, 1½ tazas)

1 cucharadita tomillo

2 clavos ajo picados finamente

1 escalonia picada

1/2 chile picante pequeño picado

1 taza cebolla picada en trozos grandes

1 taza tomates en rodajas

Preparación

1. Ponga el agua y el caldo en una olla grande y lleve a ebullición.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	210 mg
Total de Carbohidrato	31 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

2. Agregue las papas y las zanahorias y deje hervir lentamente 5 minutos.
3. Agregue el resto de los ingredientes, excepto los tomates, y siga cocinando 15 minutos a fuego medio.
4. Saque los 4 trozos de calabaza y hágalos puré en la licuadora.
5. Vuelva a poner el puré en la cacerola y deje que se cocine 10 minutos más.
6. Agregue los tomates y cocine otros 5 minutos.
7. Saque del fuego y deje reposar 10 minutos para que el estofado se espese.

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style