

Guisado de Verduras

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1/2 taza de **cebolla** pelada y cortada
- 2 ramas de **apio** cortado
- 2 **zanahorias**, cortadas en trozos delgados o palitos de 2" pulgadas
- 1 **papa** mediana, cortada
- 1 lata de 15 onzas más o menos, de **tomate en trozos**, con jugo
- 1 **calabacín "zucchini"**, en tajadas de 1/4 de pulgada de grueso
- 2 ramitas de **perejil**, cortadas
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de **caldo de sustancia de pollo en gránulos** (ó 1 cubo de caldo de pollo)
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/4 cucharadita de **pimienta**

Preparación:

1. En una olla honda añada 1 cucharada de aceite vegetal.
2. Añada la cebolla y el apio y sofría hasta que estén tiernos.
3. Añada el resto de los vegetales, 1 taza de agua y la sustancia de pollo en gránulos
4. Condimente con sal y pimienta
5. Cubra y deje hervir a fuego lento por 30 minutos o hasta que las zanahorias y las papas estén tiernas.

Ideas Brillantes:

Si el cocido queda muy seco, añada más agua.

Nutrition Facts

Serving Size 1 1/4 cup (270g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 610mg	25%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 6g	
Protein 3g	
Vitamin A 120%	Vitamin C 45%
Calcium 4%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

6 porciones de 1 1/4 tazas cada una

Fuente de Información: Glenda Hyde del Servicio de Extensión de Oregon State University en el Condado de Deschutes. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>.