



Guisado de carne de res y verduras

Porciones 10 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 10 horas 10 min

Equipamiento: Olla eléctrica de cocción lenta, sartén grande, tazón pequeño, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Cuchara para servir

Ingredientes

- 1 corte de asado de aguja o rosbif sin hueso (3 a 3.5 libras)
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- 2 libras de zanahorias baby
- 6 papas medianas, en cuartos
- 1 cebolla grande, en cuartos
- 3 cucharaditas de condimento sin sal para todo uso de CYP o mezcla de condimento para carne
- 1 caja (32 oz) de caldo de carne de res con bajo contenido de sodio
- ¼ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. En una sartén grande a fuego medio, selle todos los lados de la carne en aceite.
3. Coloque las zanahorias, las papas y la cebolla en una olla de cocción lenta de 6 cuartos de galón. Coloque la carne encima de las verduras; espolvoree con sal y condimento para carne. Agregue el caldo y tape.
4. Cocine en mínimo por 10 a 12 horas, hasta que la carne y las verduras estén tiernas.

Información nutricional:

Calorías 300
Grasas totales 10 g
Sodio 250 mg
Carbohidratos totales 32 g
Proteína 20 g