



# Braised "Rainbow of Vegetables" Stew

<b>COOKING OIL</b> (1 Tablespoon) Canola oil Olive oil or Vegetable oil	<b>RED/ORANGE VEGETABLES</b> (Amount: use 1 cup) Potatoes Carrots Peppers Radish Beets	<b>YELLOW/WHITE VEGETABLES</b> (Amount: use 1 cup) Potatoes    Corn Peppers    Onions Eggplant    Squash Cauliflower    Beans	<b>PURPLE VEGETABLES</b> (Amount: use 1 cup) Cabbage Eggplant Kohlrabi	<b>GREEN VEGETABLES</b> (Amount: use 1 cup) Peppers    Zucchini Broccoli    Beans Cabbage    Leeks Celery    Scallions Kale    Kohlrabi Turnip Greens    Peas Collard Greens
	<b>FLAVORING</b> (1 Tablespoon) Garlic, minced			
<b>DELICATE VEGETABLES &amp; FLAVORFUL NUTRITIOUS ADDITIONS</b> (Up to 1/2 cup) Mushrooms    Tomatoes    Spinach Asparagus    Verdolago    Callaloo    Tofu Olives    Beans    Apple    Pears    Peaches	<b>BRAISING-STEWING LIQUID (Optional)</b> 1/2 cup cold water 1 Tablespoon flour or cornstarch (Put water in a small container with a tight fitting lid. Add the flour or cornstarch and shake well until liquid has no lumps. Add to your stew while it cooks)		<b>BRAISING-STEWING FLAVOR</b> <u>Fresh herbs</u> (chopped) (1-2 Tablespoons) Basil    Cilantro    Oregano Mint    Dill <u>Dried herbs</u> (1/2 to 1 teaspoon) Thyme    Dill    Black Pepper Rosemary    Hot Pepper	

- 1. GET READY!** Choose one or more vegetables from each color group. Vegetables can be fresh, frozen or canned. Cut vegetables into thick pieces 1 to 2 inches wide and long.
- 2. GET THE POT HOT!** Heat oil in a large skillet over medium heat. Add garlic.
- 3. ADD VEGETABLES and STIR!** Add vegetables. Cook and stir for 3 minutes.
- 4. ADD FLAVOR and STEW!** Choose 1 to 2 seasonings/herbs to create different tastes. Cover pan, lower the heat, and allow to cook for 15 minutes until vegetables are tender. If stew gets too dry, add a little water. If you like your stew with a broth, add the braising-stewing liquid before you cover the pot.
- 5. ADD VARIETY!** Choose 1 or more delicate vegetables or flavorful nutritious additions to create different recipes. Add 1-2 minutes before removing from heat.

# Estofado "Arco Iris de Vegetales"



**ACEITE PARA COCINAR**  
(1 cucharada)

Aceite de canola  
Aceite de oliva  
o  
Aceite vegetal

---

**SABOR**  
(1 cucharada)

ajo, picado

**VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS**  
(Cantidad: 1 taza)

Papas  
Zanahorias  
Pimientos  
Rábanos  
Remolachas

**VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS**  
(Cantidad: 1 taza)

Papas      Maíz  
Pimientos   Cebollas  
Berenjena   Calabaza  
Coliflor      Frijoles

**VEGETALES MORADOS**  
(Cantidad: 1 taza)

Repollo  
Berenjena  
Kohlrabi

**VEGETALES VERDES**  
(Cantidad: 1 taza)

Pimientos	Zucchini
Brocoli	Frijoles
Repollo	Puerros
Apio	Cebollines
Col rizada	Kohlrabi
Nabos	Arvejas o
Col rizada de hojas suaves	chícharo

**VEGETALES DELICADOS & AÑADIDURAS SABROSAS Y NUTRITIVAS** (Up to 1/2 cup)

Champiñones Tomatotes  
Espinaca Espárrago Verdolago  
Callaloo Tofu Olivas Frijoles  
Manzanas Peras Duraznos

**LIQUIDO PARA GUISAR O ESTOFAR** (Opcional)

1/2 taza de agua fría  
1 cucharada de harina o maizena

(Poner el agua en un envase pequeño con una tapa. Agregue la harina o maizena y sacuda bien hasta que el líquido no tenga grumo. Añada a su estofado your mientras se cocina)

**SABOR PARA EL ESTOFADO**

hierbas frescas (picadas)  
(1-2 cucharadas)  
Albahaca Cilantro  
Orégano Menta Eneldo

hierbas secas (1/2 a 1 cucharadita)  
Tomillo Eneldo Romero  
Pimiento Negro  
Pimiento picante

1. **PREPÁRESE!** Escoja uno o más vegetales de cada color. Los vegetales pueden ser frescos, helado o enlatados. Córtelos en pedazos de 1 a 2 pulgadas de largo.
2. **CALIENTE LA OLLA!** Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue ajo.
3. **AGREGUE VEGETALES Y REMUEVA!** Ponga vegetales. Cocine y remueva por 3 minutos.
4. **PONGA SABOR Y GUISE!** Escoja uno o más condimentos/hierbas para crear diferentes sabores. Cubra el sartén, baje el fuego, y cocine por 15 minutos hasta que los vegetales estén suaves. Si el estofado está muy seco, ponga un poco de agua. Si le gusta su guiso con caldo, ponga líquido para guisar antes de cubrir la olla.
5. **AÑADA VARIEDAD!** Escoja uno o más vegetales delicados o añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas. Póngalos 1-2 minutos antes de remover del fuego.