


# 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	chícharo
hojas suaves	

**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.