

Soups - Stews



Sopas

Estofados

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 chícharos
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.