

Chunky Beef Stew with Vegetables

Makes 8 servings

- 2 pounds lean beef, cut into small cubes
- 1 cup water
- 3 fresh tomatoes, cut into quarters
- 2 cloves garlic, minced
- 3 tablespoons fresh parsley or oregano, chopped
- 1 large onion, chopped
- ½ teaspoon salt, if desired
- ½ teaspoon pepper
- 6 carrots, cut into cubes
- 1 stalk celery, chopped
- 6 medium potatoes, peeled and cut into cubes
- 2 zucchini, cut into cubes

1. In a frying pan, cook meat over medium heat until light brown. Drain fat from the frying pan.
2. Add water, tomatoes, garlic, parsley or oregano, onion, salt (if desired), and pepper. Cover and cook over low heat for 1½ hours, or until meat is tender. Add additional water as needed throughout the cooking period.
3. Add carrots, celery, and potatoes. Cook 15 minutes, then add zucchini. Cook another 15 minutes until vegetables are tender.

Nutrients per serving: ¾ cup

Calories	423	Sodium	117 (262.5) mg
Fat	12 gm	Carbohydrate	40.5 gm
Cholesterol	97.5 mg	Protein	38.5 gm

Carne Guisada con Vegetales

Rinde 8 porciones

- 2 libras de carne de res magra (sin hueso) cortada en cubitos
- 1 taza de agua
- 3 tomates frescos cortados en cuatro pedazos
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de orégano o perejil picado
- 1 cebolla grande picada
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de sal si lo desea
- 6 zanahorias cortadas en cuadritos
- 1 tallo de apio americano picado
- 6 papas medianas peladas y picadas en cuadritos
- 2 calabacines de invierno "zucchini" cortados en cuadritos

1. En un sartén sofría la carne a fuego mediano hasta que se dore. Escorra la grasa de la sartén.
2. Añada el agua, los tomates, el ajo, el orégano o perejil, cebolla, sal si desea y pimienta. Tape y cocine a fuego lento por 1½ horas, o hasta que la carne se ablande. Agregue más agua si se necesita mientras se cocina.
3. Agregue las zanahorias, el apio y las papas. Cocine por 15 minutos. Añada el calabacín o "zucchini". Cocine por 15 minutos hasta que los vegetales estén tiernos.

Nutrientes per Porción: ¾ taza

Calorías	423	Sodio	117 (262.5) mg
Grasa	12 gm	Carbohidratos	40.5 gm
Colesterol	97.5 mg	Proteína	38.5 gm