

Estofado de Carne de Res, Cebada y Lentejas del Programa Nourish

Rinde: ~ 6 porciones

Tamaño de la porción: 1.5 tazas

Cantidad:	Ingrediente:
1 cucharada	Aceite de canola
1 libra	Carne molida de res magra (90/10)
1 cada	Cebolla, blanca o amarilla, dados pequeños
2 cada	Zanahorias cada uno tamaño mediano, dados pequeños
2 cada	Patatas dulces, tamaño mediano, dados pequeños
1 cucharada	Condimento italiano, sin sal
1 cucharada	Pimentón ahumado (dulce)
½ cucharita	Sal kosher
¼ cucharita	Pimienta de cayena molida
½ taza	Cebada cruda
½ taza	Lentejas verdes, sin cocinar
1 cada	Tomate, triturado (lata de 15 oz), bajo en sodio
4 tazas	Caldo de verduras, bajo en sodio

Método:

1. Caliente el aceite en una olla mediana a fuego medio alto hasta que esté caliente y reluciente
2. Agregue la carne y saltee hasta que se dore ~ 2-3 minutos, drene el exceso de grasa
3. Agregue las cebollas, saltee hasta que la cebolla esté translúcida, ~ 2-3 minutos
4. Agregue los ingredientes restantes, hierva y reduzca el fuego a bajo.
5. Continúe cocinando, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebada esté cocida y tierna, ~ 35 minutos

Consejos Útiles:

- Sustituya carne molida magra (pollo, pavo o cerdo) por carne molida
- Sustituya una bolsa de cebollas congeladas por frescas
- Sustituya una bolsa de vegetales mixtos congelados por vegetales frescos.

Necesidades de equipo:

- Olla grande
- Cuchara de madera
- Cucharas medidoras
- Vasos medidores (líquidos)