



SLOW COOKER BEEF AND SWEET POTATO

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 4-10 hours

SERVES: 10 cups

INGREDIENTS

- 2 lbs. of beef stew meat, diced into 1 inch cubes
- 1/3 cup all-purpose flour
- 1 onion, chopped
- 4 garlic cloves, crushed (or 1 tablespoon minced garlic)
- 1 large sweet potato, peeled and diced into 2-inch pieces
- 2 cups of baby potatoes or red or purple potatoes
- 4 large carrots, sliced
- 1 red pepper, deseeded and diced
- 1½ cups beef broth, low sodium
- 1 can or 14oz can dice tomatoes, low sodium
- 1 beef bouillon cube, crushed
- 1 tsp milk paprika
- ½ tsp salt
- ½ tsp ground black pepper
- 2 bay leaves
- 4 tbsp. fresh chopped parsley or cilantro for garnish

PREPARATION

- Place the meat and flour into a 6qt slow cooker bowl. Stir to coat meat and add in the rest of the ingredients except for the bay leaves and parsley. Stir all ingredients together and place bay leaves on top.
- Cover and cook on low heat setting for 8-10 hours on high setting or for 4-6 hours on low.
- Garnish with parsley or cilantro.
- Enjoy!

SOURCE

fruitsandveggiesmorematters.org

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(281g)
Amount per serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 739mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



COCIDO DE RES Y CAMOTE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 4-10 horas

PORCIONES: 10 tazas

INGREDIENTES

- 2 libras de carne de res, cortadas en cubitos de 1 pulgada
- 1/3 de taza de harina para todo uso
- 1 cebolla blanca picada en trocitos
- 4 dientes de ajo, en trozos
- 1 camote grande, pelado y cortado en cubitos de 2 pulgadas
- 2 tazas de papas estilo bebe, o papas regulares rojas o moradas
- 4 zanahorias grandes, en rebanadas
- 1 pimienta roja, sin semillas y cortado en trocitos
- 1½ tazas de caldo de res, bajo en sodio
- 1 cubito de caldo de res, triturado
- 1 cucharadita de paprika
- 1½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 hojas de laurel
- 4 cucharadas de perejil o cilantro fresco para guarnición

PREPARACIÓN

- Coloque la carne y la harina en una olla de cocción lenta. Revuelva todos los ingredientes para que la carne este cubierta con la harina y agregue el resto de los ingredientes excepto las hojas de laurel y el cilantro o perejil.
- Revuelva todos los ingredientes y coloque las hojas de laurel por encima.
- Cubra y cocine a fuego lento por alrededor de 8 a 10 horas o cocine a alta temperatura entre 4 a 6 horas.
- Rocié un poco de cilantro o perejil por encima
- ¡Disfrute!

FUENTE

<https://cafedelites.com/slow-cooker-beef-sweet-potato-stew/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

servings per container
Serving size (281g)

Amount per serving
Calories **210**

% Daily Value*

Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 22g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 739mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés