



# CRANBERRY WALNUT STUFFING

**PREP TIME:** 30 minutes

**SERVING SIZE:** ½ cup

**COOK TIME:** 3 – 4 hours

**SERVES:** 18 -20

## INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium yellow onion, chopped
- 2 celery ribs, diced
- 1 tsp dried thyme
- 1 tsp ground sage
- 1/2 loaf whole wheat bread, chopped into ½ inch cubes
- 1 cup chopped walnuts
- 1/3 cup dried sweetened cranberries
- 2 cups tart apple, chopped into ½ inch cubes
- 1 sweet potato, chopped into ½ inch cubes
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ cup minced fresh flat-leaf parsley
- 1 ½ - 2 cups chicken stock

## PREPARATION

1. Heat oil in large skillet over medium heat; add in the onion, celery, and sweet potato; cover and cook 5 minutes until softened. If mixture seems dry, add 1-2 tablespoons of chicken stock
2. Add in the thyme and sage, stirring to coat; cook for 1 minute.
3. Transfer mixture to a 4-quart slow cooker; add in the bread cubes, walnuts, cranberries, parsley, and pepper; stir in 1 ½ cups chicken stock.
4. Taste and adjust seasonings, adding a little more stock if the mixture is too dry and cover and cook on LOW for 3-4 hours.
5. Optional: Garnish with freshly chopped parsley.
6. Optional: Roast the sweet potatoes at 400°F with a little bit of olive oil and salt and pepper to taste and add to the stuffing mixture at the end of cooking.

## SOURCE

<http://www.food.com/200739>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



## Nutrition Facts

18-20 servings per container  
**Serving size** 1/2 cup (103g)

Amount per serving  
**Calories** 140

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 85mg	4%
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 182mg	4%

\*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 9/15  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# RELLENO DE ARÁNDANO Y NUECES

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ½ taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 3 ha 4 horas

**PORCIONES:** 18 ha 20

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de sabio molido
- 1/2 barra de pan integral, cortado en trozos de ½ pulgada
- 1 taza de nueces picadas
- 1/3 taza de arándanos secados
- 2 tazas de manzana, picado en trozos de ½ pulgada
- 1 camote (papa dulce), picado en trozos de ½ pulgada
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1½ - 2 tazas de caldo de pollo
- ¼ taza de perejil fresco, picado

## PREPARACIÓN

- Caliente el aceite en una sartén sobre fuego medio; añade la cebolla, apio, y camote; cubre y cocine por 5 minutos hasta que las verduras se suavicen. Si la mezcla parece seca, añade 1-2 cucharadas de caldo de pollo.
- Agrega el tomillo y sabio, mezclando para cubrir; cocina por un minuto.
- Mueve la mezcla a una olla eléctrica de cocción lenta de 4 cuartos; añade los trozos de pan, nueces, arándanos secos, perejil, pimienta, y caldo de pollo.
- Pruebe la mezcla y sazónela más si necesario; añade más caldo si la mixtura es muy seca. Deja que se cocina por 3 ha 4 horas.
- Opcional: Adorne con perejil picado antes de servir.
- Opcional: Asa el camote a 400 grados con un poquito de aceite de oliva y sal y pimienta al gusto y añade a la mezcla del relleno al fin de cocinar.

## FUENTE

<http://www.food.com/200739>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

18-20 servings per container  
**Serving size** 1/2 cup (103g)

**Amount per serving**  
**Calories** 140

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 85mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 50mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 182mg	<b>4%</b>

\*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 9/15

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