



beef vegetable stew

1 ½ pounds beef roast
 3 medium red potatoes

5 carrots

1 (14.5 ounce) can
 low sodium beef broth

3 tablespoons
 cornstarch

1 teaspoon
 Italian seasoning

1 cup frozen
 green peas

Salt and black
 pepper to taste

1. Peel the potatoes and carrots. Cut into large chunks and place in a crock pot.
2. Cut the beef roast into large chunks. Place meat in a nonstick skillet and cook over medium-high heat until the meat is browned, about 4 to 5 minutes.
3. Combine the cornstarch and beef broth. Add to the skillet. Bring to a boil. Pour meat and sauce over raw potatoes and carrots. Add herbs.
4. Cover and cook in a slow cooker on high for 4 to 5 hours. Add green peas and cook for 10 more minutes.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



estofado de carne y verduras

1 ½ libras de carne
 3 papas rojas medianas

5 zanahorias

1 lata (14,5 onzas)
 de caldo de carne
 bajo en sodio

3 cucharadas de
 almidón de maíz

1 cucharadita de
 condimento italiano

1 taza de ejotes
 congelados

Sal y pimienta
 negra a gusto

1. Pela las papas y las zanahorias. Córtalas en trozos grandes y colócalas en una olla de cocción lenta.
2. Corta la carne en trozos grandes. Coloca la carne en una sartén antiadherente y cocina a fuego medio-alto hasta que la carne esté dorada, unos 4 o 5 minutos.
3. Combina el almidón de maíz y el caldo de carne. Agrégalos a la sartén y déjalo hervir. Vierte la carne y la salsa sobre las papas y zanahorias crudas. Agrega las hierbas.
4. Tapa y cocina en una olla de cocción lenta a fuego alto entre 4 y 5 horas. Agrega los ejotes y cocina 10 minutos más.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.