



Slow Cooker Beef Stew

Prep time: 20 minutes

Cook time: 4-12 hours

Servings per recipe: 8

Serving size: 1½ cups

Cost: \$15.06 per recipe, \$1.88 per serving

Ingredients

- 2 pounds beef stew meat, cut into 1 inch pieces
- ¼ cup flour
- ½ teaspoon salt
- 1 teaspoon black pepper
- 2 cloves garlic, minced
- 1 bay leaf
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon Worcestershire sauce (optional)
- 1 onion, chopped
- 1 (14.5 ounce) can low-sodium beef broth
- 3 potatoes, diced
- 5 carrots, sliced
- 3 stalks celery, chopped

Directions

- 1) Place meat in a slow cooker.
- 2) In a small bowl, mix flour, salt and pepper and pour over meat. Stir to coat the meat with the flour mixture.
- 3) Add garlic, bay leaf, paprika, Worcestershire sauce (if using), onion, low sodium beef broth, potatoes, carrots and celery. Stir together.
- 4) Cover and cook on low for 10-12 hours, or high for 4-6 hours. Take out bay leaf before serving.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 28g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 952mg	20%
Vitamin A 332mcg	35%
Vitamin C 11mg	10%

*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.



Money-Saving Tip:

Save money by using the unit pricing. A unit price tells you how much a food costs per ounce or per pound and can be found next to the item price on the store shelf.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Estofado de Carne en Olla de Cocción Lenta

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 4-12 horas

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1½ tazas

Costo: \$15.06 por receta, \$1.88 por porción

Ingredientes

- 2 libras carne para estofado, cortado en piezas de 1 pulgada
- ¼ taza harina
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita pimienta negra
- 2 dientes ajo, picados
- 1 hoja laurel
- 1 cucharadita paprika
- 1 cucharadita salsa Worcestershire (opcional)
- 1 cebolla, picada
- 1 lata (14.5 onzas) consomé de carne bajo en sodio
- 3 papas, picadas
- 5 zanahorias, en rebanadas
- 3 tallos de apio, picados

Preparación

- 1) Coloque la carne en una olla de cocción lenta.
- 2) En un tazón chico, mezcle la harina, sal y pimienta y vierta sobre la carne. Revuelva para cubrir la carne con la mezcla de harina.
- 3) Agregue el ajo, laurel, paprika, salsa Worcestershire (si la está utilizando), cebolla, consomé de carne bajo en sodio, papas, zanahorias y apio. Mezcle bien.
- 4) Cubra y cocine a fuego lento por 10-12 horas, o a fuego alto por 4-6 horas. Retire la hoja de laurel antes de servir.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 1/2 cups
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 28g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 952mg	20%
Vitamin A 332mcg	35%
Vitamin C 11mg	10%



Consejo para ahorrar dinero:

Ahorre dinero utilizando el precio unitario. Un precio unitario le indica cuánto cuesta un alimento por onza o por libra y se puede encontrar al lado del precio del artículo en el estante de la tienda.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

*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.



Carne Ensopada na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de cozimento: 4 a 12 horas

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1½ copos

Custo: \$15.06 por receita, \$1.88 por porção

Ingredientes

- 2 libras de carne de boi para ensopado, cortada em pedaços de 1 polegada
- ¼ copo de farinha
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de molho inglês (opcional)
- 1 cebola, picada
- 1 lata (14,5 onças) de caldo de carne com baixo teor de sódio
- 3 batatas, cortadas em cubos
- 5 cenouras fatiadas
- 3 talos de aipo, picados

Modo de Preparo

- 1) Coloque a carne em uma panela elétrica.
- 2) Em uma tigela pequena, misture a farinha, o sal e a pimenta e despeje sobre a carne. Mexa para cobrir a carne com a mistura de farinha.
- 3) Adicione o alho, a folha de louro, o colorau, o molho inglês (se estiver usando), a cebola, o caldo de carne com baixo teor de sódio, as batatas, as cenouras e o aipo. Mexa bem.
- 4) Cubra e cozinhe em temperatura baixa por 10 a 12 horas, ou na temperatura alta por 4 a 6 horas. Retire a folha de louro antes de servir.



Dica para economizar dinheiro:

Economize dinheiro usando o preço unitário. O preço unitário (“unit price”) informa quanto custa um alimento por onça ou por libra e pode ser encontrado ao lado do preço do item na prateleira da loja.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 28g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 49mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 952mg	20%
Vitamin A 332mcg	35%
Vitamin C 11mg	10%

*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.