

Guisado Sobre la Estufa

Para 5 porciones de 1 taza cada una

- 1 cebolla chica, picada
- 4 papas medianas, peladas y rebanadas
- 1 ½ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 tazas de col verde, rallada
- 1 taza de queso bajo en grasa, rallado
- 1 cda. De aceite vegetal



1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine sobre fuego mediano hasta que dore.
2. Agregue la papa y el caldo de pollo. Cubra y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que las papas estén un poco tiernas.
3. Agregue la col. Cubra y cocine a fuego lento por cinco minutos más
4. Espolvoree el queso y espere hasta que se derrita.
5. Sirva caliente.

Fuente: Food Stamp Nutrition Connection, <http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>
Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools



Guisado Sobre la Estufa

Para 5 porciones de 1 taza cada una

- 1 cebolla chica, picada
- 4 papas medianas, peladas y rebanadas
- 1 ½ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 tazas de col verde, rallada
- 1 taza de queso bajo en grasa, rallado
- 1 cda. De aceite vegetal



1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine sobre fuego mediano hasta que dore.
2. Agregue la papa y el caldo de pollo. Cubra y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que las papas estén un poco tiernas.
3. Agregue la col. Cubra y cocine a fuego lento por cinco minutos más
4. Espolvoree el queso y espere hasta que se derrita.
5. Sirva caliente.

Fuente: Food Stamp Nutrition Connection, <http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>
Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools



Guisado Sobre la Estufa

Para 5 porciones de 1 taza cada una

- 1 cebolla chica, picada
- 4 papas medianas, peladas y rebanadas
- 1 ½ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 tazas de col verde, rallada
- 1 taza de queso bajo en grasa, rallado
- 1 cda. De aceite vegetal



1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine sobre fuego mediano hasta que dore.
2. Agregue la papa y el caldo de pollo. Cubra y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que las papas estén un poco tiernas.
3. Agregue la col. Cubra y cocine a fuego lento por cinco minutos más
4. Espolvoree el queso y espere hasta que se derrita.
5. Sirva caliente.

Fuente: Food Stamp Nutrition Connection, <http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>
Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools



Guisado Sobre la Estufa

Para 5 porciones de 1 taza cada una

- 1 cebolla chica, picada
- 4 papas medianas, peladas y rebanadas
- 1 ½ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 tazas de col verde, rallada
- 1 taza de queso bajo en grasa, rallado
- 1 cda. De aceite vegetal



1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine sobre fuego mediano hasta que dore.
2. Agregue la papa y el caldo de pollo. Cubra y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que las papas estén un poco tiernas.
3. Agregue la col. Cubra y cocine a fuego lento por cinco minutos más
4. Espolvoree el queso y espere hasta que se derrita.
5. Sirva caliente.

Fuente: Food Stamp Nutrition Connection, <http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>
Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools

