

# Estofado Estilo Brunswick

**Sirve:** 8 porciones

Este estofado sustancioso rinde 8 porciones, o usted puede doblar la cantidad para un grupo grande. Evite el viaje al mercado, y use los restos frescos de pollo o pavo que haya manejado y guardado adecuadamente, además de vegetales enlatados que ya tenga en su despensa.

## Ingredientes

- 1 cucharada** aceite vegetal
- 1** cebolla (mediana, picada)
- 2 tazas** caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 tazas** pollo o pavo (cocido, cortado en cubos y deshuesado)
- 2 tazas** tomates, enlatados o cocidos
- 2 tazas** habas, enlatadas o cocidas
- 2 tazas** maíz en grano, enlatado o cocido

## Preparación

1. Ponga a calentar aceite en una olla grande. Agregue cebolla y cocine en el aceite hasta ablandarla.
2. Agregue todos los demás ingredientes. Hierva a fuego medio-bajo durante 30 minutos.
3. Rinde 8 porciones de aproximadamente 1 taza cada una.

**Origen:** Virginia Cooperative Extension, Healthy Futures

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>188</b>
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	28 mg
Sodio	522 mg
Total de Carbohidrato	23 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas	1 g
incluidas	
<b>Proteínas</b>	<b>17 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	42 mg
Hierro	3 mg
Potasio	577 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	3/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza