



## VEGGIE STEW

### Ingredients

- Tablespoon vegetable oil
- ½ cup diced onion (1/2 medium onion)
- 2 stalks celery, chopped
- 2 carrots, sliced in 2" sticks
- 1 can (15 ounces) diced tomatoes, with juice
- 1 medium potato, diced
- 1 zucchini (sliced 1/4 inch thick)
- 2 Tablespoons minced parsley
- 1 cup broth (any type)
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper



## Preparation

1. Preparation
2. Wash hands with soap and water.
3. In a large skillet or saucepan, heat oil on medium heat.
4. Add onion and celery and sauté until soft.
5. Add the rest of the vegetables, broth, salt and pepper.
6. Cover and simmer slowly for 30 minutes or until carrots and potatoes are tender.
7. Refrigerate leftovers within 2 hours.
- 8.

## Health Benefits

*Zucchini is packed with many important vitamins, minerals, and antioxidants. It has a high fiber content and a low calorie count. Fiber plays an important role in digestion and may limit the likelihood of suffering from a variety of GI issues.*







## GUISADO DE VERDURAS

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- ½ taza de cebolla picada (1/2 cebolla mediana)
- 2 ramas de apio, cortadas en trozos delgados o palitos de 2 pulgadas
- 2 zanahorias, cortadas en trozos delgados o palitos de 2" pulgadas
- 1 lata (aproximadamente 15 onzas) de tomate en trozos, con jugo
- 1 papa mediana, cortada
- 1 calabacita (en tajadas de 1/4 de pulgada de grueso)
- 2 cucharadas perejil, cortadas
- 1 taza agua
- 1 cucharadita de consomé de vegetales en gránulos (ó 1 cubito de consomé)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta



## Preparación

1. En una olla honda añada 1 cucharada de aceite.
2. Añada la cebolla y el apio y sofría hasta que estén tiernos.
3. Añada el resto de los vegetales, 1 taza de agua y el consomé de vegetales en gránulos.
4. Condimente con sal y pimienta.
5. Cubra y deje hervir a fuego lento por 30 minutos o hasta que las zanahorias y las papas estén tiernas.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.
- 7.

## Beneficios de la salud

*La calabacita está repleta de muchas vitaminas, minerales y antioxidantes importantes. Tiene un alto contenido en fibra y un bajo aporte calórico. La fibra juega un papel importante en la digestión y puede limitar la probabilidad de sufrir una variedad de problemas gastrointestinales.*

