

Crock Pot Root Vegetable Stew

6 Servings

Ingredients

1 ½ cups **low sodium vegetable broth**, or chicken broth
1 large **potato**, peeled* and cubed
1 large **sweet potato**, peeled* and cubed
1 medium **onion**, chopped
2 **parsnips**, peeled* and chopped
2 **carrots**, peeled* and chopped
1 can (15oz) low sodium **diced tomatoes** with juices
½ tsp **dried thyme**
¼ tsp ground **pepper**

*Optional Ingredients: 1 tsp homemade **All Purpose Seasoning***

Instructions

1. Add all ingredients into crock pot and stir.
2. Cook on low for 7-9 hours or on high for 3-4 hours.
3. Serve and enjoy!



Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 100

Total Fat: 0g

Saturated Fat: 0g

Protein: 2g

Sodium: 70mg

Carbohydrates: 22g

Added Sugar: 0g

Fiber: 4g

Guisado de Tubérculos en Olla de Cocimiento Lento

6 Porciones

Ingredientes

1 ½ tazas de **caldo de vegetales**, bajo en sodio (o caldo de pollo)
1 **papa** grande, pelada* y picada en trocitos
1 **batata/camote** grande, pelada* y picada en trocitos
1 **cebolla** mediana, picada
2 **nabos/chirivías**, pelados* y picados en trocitos
2 **zanahorias**, peladas* y picadas en trocitos
1 lata (15oz) de **tomates picados**, baja en sodio
½ cucharadita de **tomillo en polvo**
¼ cucharadita de **pimienta**

*Opcional: 1 cucharadita de nuestro condimento casero **Todo Propósito***

Preparación

1. Agregue todos los ingredientes a la olla de cocimiento lento y mezcle bien.
2. Cocine a fuego bajo por 7-9 horas o a fuego alto por 3-4 horas.
3. Sirva y disfrute!



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 100

Grasa Total: 0g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 2g

Sodio: 70mg

Carbohidratos: 22g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 4g