

# Estofado de verduras

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Tiempo total:** 45 minutos

**Porciones:** 8

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada (1/2 cebolla mediana)
- 2 tallos de apio picados
- 2 zanahorias, cortadas en palitos de 2 pulgadas
- 1 lata (15 onzas) de tomate en trozos en su jugo
- 1 papa mediana cortada en trozos
- 1 calabacita (en rodajas de 1/4 de pulgada de grueso)
- 2 cucharadas perejil, cortadas
- 1 taza de caldo bajo en sodio (cualquier tipo)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

## Preparación

1. Lávese las manos con agua y con jabón.
2. En una olla honda caliente el aceite a fuego medio.
3. Agregue la cebolla y el apio y sofría hasta que estén tiernos.
4. Agregue el resto de los vegetales, el caldo, sal y pimienta.
5. Tape y deje que se cocine a fuego lento por 30 minutos o hasta que las zanahorias y papas estén tiernas.
6. Refrigere las sobras dentro de las siguientes 2 horas.

