



RECIPES

MERCED HUMAN SERVICES

ONE POT VEGETARIAN STEW

Warm up your winter evenings with this hearty vegetable dish

Ingredients

- 2 teaspoons vegetable oil
- 1 medium onion, chopped
- 1 medium green bell pepper, chopped
- 3 cloves garlic, finely chopped
- 1 (14½-ounce) can diced tomatoes
- 2 cups fresh or frozen corn
- 1 (14½-ounce) can low-sodium vegetable broth
- 2 teaspoons chili powder
- 2 teaspoons dried oregano
- 1 (15-ounce) can black beans, drained and rinsed
- 1 (15-ounce) can red beans, drained and rinsed

Preparation

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Sauté onion, bell pepper, and garlic until tender, about 5 minutes.
3. Add tomatoes, corn, vegetable broth, chili powder, oregano, and beans. Stir well.
4. Cover and simmer until thoroughly heated, about 15 minutes.
5. Spoon into 8 bowls. If desired, top each bowl with one tablespoon of fat free sour cream and serve with whole grain rolls.

CACEROLA DE GUISO VEGETARIANO

Descongele sus noches de invierno con este platillo abundante de vegetales

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde, picado
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 lata (14.5 onzas) de tomate cortado en cubitos
- 2 tazas de maíz fresco o congelado
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de vegetales, bajo en sodio
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados

Preparación

1. En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Sofría la cebolla, el pimiento, y el ajo hasta que queden tiernos, como 5 minutos.
3. Agregué los tomates, el maíz, el caldo de vegetales, el chile en polvo, el orégano, y los frijoles. Revuélvalo bien.
4. Cubra y ponga a hervir a fuego lento hasta que esté completamente caliente, como 15 minutos.
5. Sirva en 8 platos soperos. Si desea, agregue encima de cada plato sopero una cucharada de crema agria sin grasa y sirva con panecillos de grano entero.

