

Crock Pot Steak and Peppers

Yield : 4 servings

Ingredients

- 1 lb **sirloin steak** or any lean steak on sale
- 1 (15oz) can **stewed tomatoes**, low sodium
- 2 **bell peppers**, sliced or 1 12 oz bag frozen bell peppers
- 3 Tbs **low sodium soy sauce**
- ¼ cup **beef broth**
- 2 tsp **garlic powder**



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 270
Total Fat: 10g
Saturated Fat: 3.5g
Protein: 36g
Sodium: 900mg
Carbohydrates: 13g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Instructions

1. Place the steak in the crock pot. Pour the can of stewed tomatoes (with their juice), soy sauce, beef broth, and garlic powder on top. Cook for 3-4 hours on high or 6-8 hours on low.
2. The steak should be falling apart, and the sauce should be slightly thickened. Add the peppers and cook for 15 more minutes or until they start to soften.
3. Serve this delicious mixture over quinoa, brown rice, or whole wheat pasta!

Bistec y Pimientos en olla de Cocimiento Lento

4 porciones

Ingredientes:

- 1 lb de **bistec de lomo** u otro corte magro
- 1 lata (14.5oz) de **tomates sudados**, bajos en sodio
- 2 **pimientos** entajadas o 1 bolsa de 12 oz congelados
- 3 cucharadas de **salsa de soya** baja en sodio
- ¼ taza de **caldo de carne**
- 2 cucharaditas de **ajo en polvo**



Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza

Calorías: 270
Grasa Total: 10g
Grasa Saturada: 3.5g
Proteína: 36g
Sodio: 900mg
Carbohidratos: 13g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 3g

Preparación:

1. Coloque la carne en la olla de cocimiento lento. Agregue la lata de tomates, salsa de soya, caldo de carne y ajo en polvo. Cocine 3-4 horas en alto poder o 6-9 horas en bajo poder.
2. Agregue los pimientos la carne debe estar muy suave y desprendiéndose y la salsa levemente espesa. Cocine 15 minutos más o hasta que pimientos estén suaves,
3. Sirva sobre quinoa, arroz integral o pasta integral.

