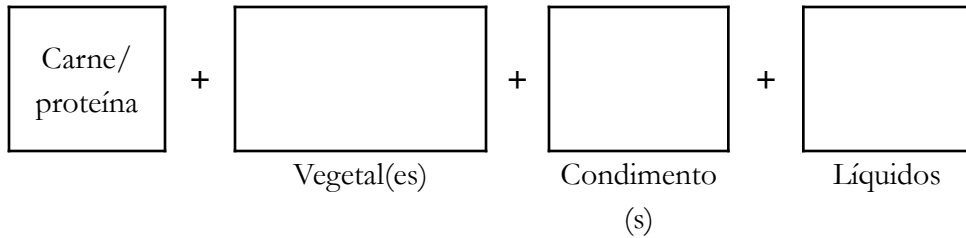


Recetas para la olla de cocion lento



Ideas

pavo,
pollo,
res

zanahorias
parsnips
poro
cebollas
tomates en lata
tomates frescos
cebollin
elotes en
lata/congelados
chícharos
congelados
brócoli congelada
espinaca congelada

ajo
aceite de
oliva
caldo
sal
pimienta
jengibre
comino
curry

agua,
caldo

Modo de preparar: Cocine en *LOW* (bajo) durante 8-10 horas, o aproximadamente 6 horas en *High* (alto); cheque la temperatura de la carne antes de servir.