*Disfruta de los sabores de Otoño. Pruebe esta receta llena de sabores de otoño*  *– papas dulces, manzanas y arándanos, y pavo. S*  *no*  *tienes pavo, usa restos o pollo enlatado.*



**Harvest Stew**  Hace 4 porciones

1 cucharada de aceite de canola

1 cebolla mediana, picada

2 zanahorias grandes cortadas en trozos de 1/2 pulgada

1 tallo de apio cortado en rodajas finas

2 batatas medianas o ñames, peladas y cortadas por la mitad, y cortadas en trozos de 1/2 pulgada - unapelea de2 tazas (también se pueden usar patatas blancas o una mezcla de ambos).

1-1 1/2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio

1 hoja de laurel

1/2 cucharadita de tomillo seco (opcional)

2 manzanas dulces y jugosas medianas, peladas, sin corazón y cortadas en trozos del tamaño de un bocado

1 taza de arándanos frescos o una lata de arándanos enteros, enjuagados y escurridos

2 tazas de pavo cocido cortado en cubos (También puede usar pollo sobrante, o pollo enlatado, enjuagado y escurrido)

Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

1. En una sartén o sartén profunda, caliente el aceite a fuego medio-alto. Cocine la cebolla hasta que se ablande, por unos 4 minutos.
2. Agregue la zanahoria, el apio y las papas. Bajar el fuego a medio y saltear hasta que las verduras se doren ligeramente, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue la hoja de laurel, el tomillo y 1 taza de caldo.
4. Baja el fuego a fuego lento, cubre y cocina hasta que las verduras estén casi tiernas, unos 10 -12 minutos.
5. Agregue la manzana y los arándanos. Si la mezcla parece seca añadir más caldo para cocinar la fruta. Cocine a fuego lento hasta que la manzana se haya suavizado y los arándanos estén tiernos, unos 5 minutos.
6. Añade el pavo. Calienta durante unos minutos, hasta que el pavo esté caliente. Sazonar al gusto con sal y pimienta. Retire la hoja de laurel antes de servir.

Receta adaptada de: American Institute for Cancer Research, The New American Plate Cookbook, 2005.

**Para hacer esto para 2:** Reducir los ingredientes: Use: 1/4 de taza de cebolla picada, 1 zanahoria, 1/2 tallo de apio, 1 papa, 1/2 taza de caldo, 1/4 de cucharadita de tomillo, 1 manzana , 1/2 taza de arándanos y 1 taza de pavo o pollo..