

# Crock Pot Steak and Peppers

4 Servings

## Ingredients

- 1 lb **sirloin steak** or any lean steak that happens to be on sale
- 1 can (15 oz) **stewed tomatoes**, low sodium
- 3 Tbs **low sodium soy sauce**
- ¼ cup **beef broth**, no sodium added
- 2 tsp **garlic powder**
- 2 **bell peppers**, sliced (or one 12oz bag frozen bell peppers)

*Optional: For additional flavor add 1 Tbsp Caribbean Jerk Seasoning*

## 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!



## Nutrition Information

Serving Size: ½ cup steak and peppers

Calories: 310  
Total Fat: 14g  
Saturated Fat: 5g  
Protein: 32g  
Sodium: 570mg  
Carbohydrates: 12g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 3g

# Bistec y Pimientos en olla de Cocimiento Lento

4 Porciones

## Ingredientes

- 1 lb de **bistec de lomito**, u otro cote magro
- 1 lata (15 oz) de **tomates**, baja en sodio
- 2 **pimientos** - en tajadas o 1 bolsa de pimientos congelados de 12 oz
- 3 **cucharadas de salsa de soya**, baja en sodio
- ¼ taza de **caldo de carne**
- 2 **cucharaditas de ajo en polvo**

*Opcional: Para un sabor adicional, agregue 1 cucharada de condimento Caribbean Jerk*

## 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 los pimientos estén suaves.
3. ¡Sirva esta deliciosa mezcla sobre quinua, arroz integral o pasta de trigo integral!



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 310  
Grasa Total: 14g  
Grasa Saturada: 5g  
Proteína: 32g  
Sodio: 570mg  
Carbohidratos: 12g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 3g

