

Enchilada de Arroz

Ingredientes

Hace 6 porciones

1 libra de carne molida



1/2 taza de cebolla picada o 1 cucharada de cebolla en polvo



1 lata de 14 onzas de elotes enteros (quite el agua) o otra verdura



1 paquete de salsa seca para enchilada o taco



• Haga su propio sazónador usando esta mezcla: 1 cucharadita de sal y chili en polvo; 1/2

cucharadita de harina de maicena, chili seco rojo, comino, y ajo en polvo; y 1/4 cucharadita de oregano.

2 tazas de arroz cocinado

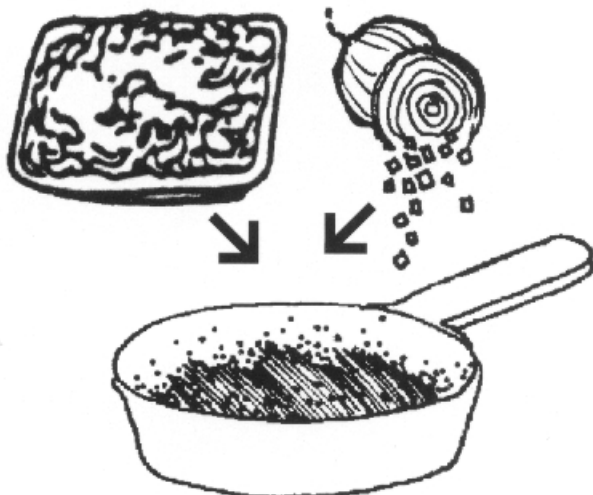


1/2 taza de queso rallado

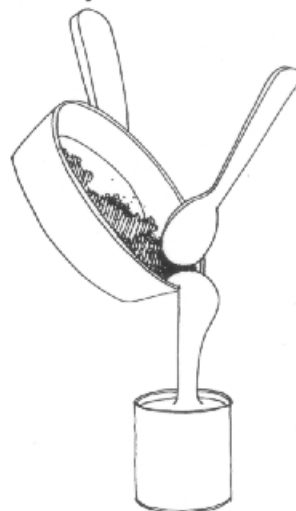


Opcional: 1/2 taza de champiñones, aceitunas o otro vegetal.

1 Cocine la carne y la cebolla hasta que los jugos están claros.



2 Quite el jugo y la grasa de la carne molida y cebolla cocinados.



OREGON STATE
UNIVERSITY

EXTENSION SERVICE

Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extensión, Programas de Nutrición para Adultos y Jóvenes (4-H), Condado de Multnomah.

9/99

Desarrollado para el uso con la comunidad de habla Hispánica por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extensión, y los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispánica, Condado de Multnomah, 1994.

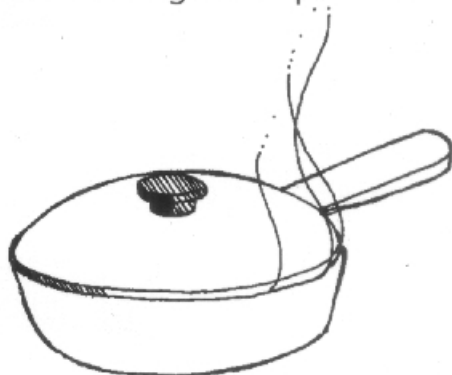
Los fondos para el Programa de Nutrición Familiar de Oregon vienen, a través del Departamento de Recursos Humanos de Oregon, del Servicio de Comida y Nutrición del USDA. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon coopera. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon ofrece programas educativos, actividades y materiales *o sin miramientos a raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, y estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam* o como se requiere en el Artículo VI del Acta de Derechos Civiles de 1964, en el Artículo IX de las Enmiendas Educativas de 1972 y en la Sección 504 del Acta de Rehabilitación de 1973. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Enchilada de Arroz

- 3** Agregue los elotes u otra verdura, el paquete de salsa seca o el sazónador que preparo, y el arroz cocinado.



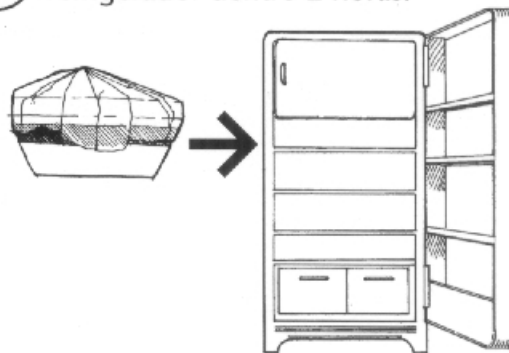
- 4** Cocine al fuego lento por 10 minutos.



- 5** Rocíe el queso ya rallado encima de la carne y el arroz, tape la sartén y espere 5 minutos hasta que el queso se derrita.



- 6** Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro 2 horas.



La enchilada de arroz es buena para:



PROTEÍNA

Hace y repara la piel, músculos y sangre.

VITAMINAS B

Convierten los alimentos en energía.



HIERRO

Produce los glóbulos rojos.