

Cazuela “Solianka”

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 1 libra de carne de res magra molida
- 1 cebolla mediana
- 1 lata de 15 onzas de sopa de tomate
- 1 lata de 15 onzas de tomates cortados
- 1/4 taza de agua
- 1 frasco de 16 onzas de chucrut (col blanca en encurtido), escurrida
- 1 repollo pequeño
- 2 tazas de arroz cocinado
- 1 cucharadita de p prika
- 1 cucharadita de semillas de alcaravea “caraway seeds” (opcional)
- 1/2 cucharadita de pimienta

Preparación:

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén grande a fuego medio-alto (350  Fahrenheit en una sartén eléctrica). Escurra la grasa y coloque esta mezcla a un lado.
2. Ponga de nuevo la sartén sobre el fuego. Añada la sopa de tomate, los tomates cortados y el agua que cubra el fondo de la sartén.
3. Esparza el chucrut sobre la sopa y los tomates.
4. Pique el repollo y esparza sobre el chucrut.
5. Revuelva el arroz con la carne; añada los condimentos y esparza sobre el repollo.
6. Deje hervir, reduzca el fuego a bajo, cubra y deje hervir hasta que el repollo est  cocinado, de 10 a 20 minutos.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Consejo:

Cubra con crema agria sin grasa o sirva con un vaso de leche para una comida balanceada nutricionalmente.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (238g)			
Servings Per Container 12			
Amount Per Serving			
Calories 210		Calories from Fat 60	
% Daily Value*			
Total Fat 7g			11%
Saturated Fat 2.5g			13%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 35mg			12%
Sodium 570mg			24%
Total Carbohydrate 23g			8%
Dietary Fiber 3g			12%
Sugars 4g			
Protein 13g			
Vitamin A 6%		• Vitamin C 60%	
Calcium 8%		• Iron 10%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

  2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.