

Cazuela de Arroz Picante

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

Ingredientes:

- 1 libra de **carne** molida magra (15% de grasa)
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 1 **chile pimiento** o **jalapeño pequeño**, picado
- 1 taza de **arroz**, sin cocinar
- 2 tazas de **tomate** picado, fresco o enlatado y con jugo
- 2 tazas de **agua**
- 2 cucharadas de **chili en polvo**
- 1 cucharada de hojas de **orégano** deshidratado
- 1 cucharadita de **sal**
- 1 taza (8 onzas) de **queso** tipo "cheddar" rallado

Preparación:

1. Dore la carne en una sartén grande a fuego medio alto (350° grados si es una sartén eléctrica). Escorra la grasa.
2. Añada la cebolla y los chiles y cocínelos revolviendo de 8 a 10 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos.
3. Añada el arroz, el tomate, las 2 tazas de agua y los condimentos. Mezcle bien y póngalo a hervir.
4. Reduzca el fuego a medio bajo, cubra y deje a fuego lento por 20 minutos. Añada más agua si es necesario.
5. Rocíe con queso y sirva.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Si está usando el arroz de caja "minute rice", reduzca el agua a 1 taza. Ensaye con carne molida de pavo en lugar de carne de res.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 Cup (218g)			
Servings Per Container 9			
Amount Per Serving			
Calories 260	Calories from Fat 80		
% Daily Value*			
Total Fat 9g	14%		
Saturated Fat 3.5g	18%		
Trans Fat 0.5g			
Cholesterol 50mg	17%		
Sodium 510mg	21%		
Total Carbohydrate 22g	7%		
Dietary Fiber 2g	8%		
Sugars 2g			
Protein 22g			
Vitamin A 20%	Vitamin C 35%		
Calcium 10%	Iron 15%		
*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			

**9 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: 2006. Adaptado de Oregon Skillet Meals Fact Sheet CFS 5048. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>