

Comida Mejicana de Verduras con Carne a la Sartén

Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.

Ingredientes:

- 1/2 libra de carne molida baja en grasa
- 3/4 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de pimiento verde
- 1 taza de arroz sin cocinar
- 1 taza de tomate, picado (2 medianos)
- 1 taza de mezcla de vegetales frescos, congelados o enlatados, picados
- 1-2 cucharadas de chili en polvo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza (2 onzas) de queso rallado
- 2 tazas de agua

Preparación:

1. Dore la carne en una sartén grande sobre fuego medio-alto (350 grados Fahrenheit en una sartén eléctrica). Escorra la grasa.
2. Añada la cebolla y el pimiento y cocine, revolviendo por 10 minutos hasta que los vegetales estén tiernos.
3. Añada el arroz, el tomate, los vegetales mezclados, el agua y los condimentos. Mezcle y póngalo a hervir.
4. Reduzca a calor medio-bajo, cubra y deje a fuego lento por 20 minutos. Añada más agua si se necesita.
5. Rocíele queso y sirva.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (149g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 8g	
Vitamin A 60%	• Vitamin C 30%
Calcium 4%	• 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	

**8 porciones de
1 taza cada una**

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