

Pastel “Tamale Pie” hecho en la Estufa

Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.

Ingredientes:

Relleno

- 1/2 libra de **carne molida** magra (15% de grasa)
- 1/2 **cebolla** mediana, picada
- 1 lata de 15.5 onzas de **frijoles** tipo “**kidney**” escurridos
- 1 lata de 14.5 onzas de **tomates** en trozos, con su jugo
- 1 lata de 15.5 onzas de **elote o maíz en grano**, escurrido
- 1 1/2 cucharadas de **chili** en polvo
- 1 cucharadita de **ajo** en polvo
- 1/2 cucharadita de **orégano**
- 1/4 cucharadita de **pimienta**

Cubierta

- 1 taza de **harina de maíz (cornmeal)** amarilla
- 1 cucharadita de **sal**
- 1 cucharadita de **azúcar**
- 1 cucharadita de **chili** en polvo
- 2 1/2 tazas de **agua**

Preparación:

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén grande a fuego medio alto (350° Fahrenheit en una sartén eléctrica). Escorra la grasa.
2. Añada los frijoles, los tomates, el maíz, 1 1/2 cucharadas de chili en polvo, el ajo en polvo, el orégano y la pimienta.
3. Reduzca el fuego a bajo (250° Fahrenheit en una sartén eléctrica), cubra y caliente completamente.
4. A medida que el chili se calienta, mezcle la harina de maíz, la sal, el azúcar y 1 cucharadita de chili en polvo, con agua en una cacerola pequeña.
5. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que espese, 2 minutos más o menos.
6. Esparza la mezcla de la harina de maíz sobre la mezcla de chili para formar una cubierta.
7. Cubra y cocine a fuego bajo, con una tapa ligeramente entreabierta, hasta que la cubierta esté firme, 10 minutos más o menos.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup servings (227g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 490mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 4g	
Protein 10g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 15%
Calcium 4%	• Iron 6%
*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	

**10 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: 2006. Adaptado de Caring Families Food Choices, WSU 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.