

Rica Hamburguesa en la Sartén

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

Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz blanco de grano alargado
- 1 lb. de carne molida magra
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de chile pimiento picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 1/2 tazas de tomate en trozos, enlatados y con jugo
- 3/4 de taza de grano de elote o maíz, enlatado y escurrido
- 3/4 de taza de frijol rojo tipo "kidney", enlatado y escurrido
- 1/2 taza de queso tipo "cheddar", rallado

Preparación:

1. Ponga el agua en una olla y hiérvala.
2. Añada el arroz y manteniéndolo a fuego medio, cúbralo revolviendo ocasionalmente hasta que el arroz esté completamente cocinado. Ponga a un lado.
3. En una sartén para freír añada la carne molida, la cebolla y el chile pimiento. Cocine la carne molida hasta que no esté rosada.
4. Escurra el exceso de grasa y vuelva a poner la carne molida en la sartén.
5. Añada el ajo en polvo, el chili en polvo, los tomates con jugo, el elote y los frijoles.
6. Cocine por 5 minutos o hasta que todo esté caliente.
7. Quítelo de la estufa, rocíe con el queso rallado y sirva caliente.

Ideas Brillantes:

Para un plato más picante añada algunos chiles verdes o jalapeños. Adorne este plato con una cucharada de crema agria baja en grasa.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (292g)			
Servings Per Container 7			
Amount Per Serving			
Calories	260	Calories from Fat	50
			% Daily Value*
Total Fat	6g		9%
Saturated Fat	2.5g		13%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	45mg		15%
Sodium	310mg		13%
Total Carbohydrate	34g		11%
Dietary Fiber	4g		16%
Sugars	4g		
Protein	20g		
Vitamin A	10%	Vitamin C	25%
Calcium	10%	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

**7 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: Emilee Hugie y Danita Macy, Warm Springs Indian Reservation. OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>