

# Sartén De Carne Y Verduras

Este plato está repleto de verduras y proteínas nutritivas. ¡Disfrútelo con una pieza de fruta después para hacer una comida completa!

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Fuente: [Foodhero.org/recipes](https://www.foodhero.org/recipes)

## Ingredientes

- 1/2 libra de carne molida magra (15% de grasa)
- 3/4 taza de cebolla picada (3/4 cebolla mediana)
- 1 taza de arroz blanco crudo
- 1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubitos (aprox. 2 tomates frescos medianos)
- 1 1/2 tazas de vegetales frescos, congelados o enlatados y escurridos (pruebe con uno o más: calabacín, pimentón, brócoli, maíz, coliflor)
- 1 3/4 tazas de agua
- 1 1/2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza (2 onzas) de queso rallado

## Pasos

1. Cocine la carne en una sartén grande a fuego medio-alto (350 grados en una sartén eléctrica) hasta que ya no esté rosada. Escorra la grasa.
2. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave, aproximadamente por 3 a 5 minutos.
3. Agregue arroz, tomates, verduras, agua y especias. Revuelva y llévelo a ebullición.
4. Reduzca el fuego a medio bajo (250 grados en una sartén eléctrica). Tape y cocine a fuego lento por 20 minutos o hasta que el arroz esté cocido. Agregue más agua si es necesario.
5. Retire del fuego. Rocíe con queso y cubra por 1 a 2 minutos para permitir que el queso se derrita. Sirva caliente. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza (1/8 de la receta)

| Nutrientes             | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías:              | 210      |
| Grasa total:           | 7 g      |
| Grasa saturada:        | 3 g      |
| Colesterol:            | 30 mg    |
| Sodio:                 | 390 mg   |
| Carbohidratos totales: | 25 g     |
| Fibra dietética:       | 1 g      |
| Azúcares Totales:      | 3 g      |
| Azúcares añadidos:     | 0 g      |
| Proteína               | 11g      |
| Vitamina D             | 0 mcg.   |
| Calcio                 | 90 mcg.  |
| Hierro                 | 2 mg     |
| Potasio                | 310 mg   |

## Utensilios Necesarios

- Sartén grande
- Espátula o cuchara para mezclar
- Cuchillo para cortar verduras
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazones para servir
- Cucharas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$14.04

Costo promedio/porción: \$1.75

Rinde: 8 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Carne Molida (1 libra)



Añadir 1 al carrito  
Verduras (12 oz congeladas)



Añadir 1 al carrito  
Cebolla (mediana)



Añadir 1 al carrito  
Tomate cortado en cubitos (lata de 15 oz)



Añadir 1 al carrito  
Arroz blanco



Añadir 1 al carrito  
Queso rallado (8 oz)

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis notas de cocina

### Consejos de Cocina

- Intente usar arroz integral y cocine a fuego lento por 20 minutos más.
- Use carne de res magra o pruebe con pavo molido o 1 1/2 tazas de frijoles cocidos (una lata de 15 onzas, escurridos y enjuagados) para reducir la grasa y las calorías.
- Para darle más sabor, en el paso 3 agregue 1/4 de cucharadita de pimienta y 1 cucharadita de ajo en polvo o 4 dientes de ajo picado.

### Recetas Similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en [snapedny.org](https://www.snapedny.org), como:
  - Cazuela De Arroz Picante
  - Arroz con Leche con Almendras
  - Tomates Al Horno Con Queso



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.