



Arroz estilo Enchilada

INGREDIENTES:

- 1 libra de carne molida de res magra, (o carne molida de pavo)
- ½ taza de cebolla, picada (o 1 cucharada de cebolla en polvo)
- 1 lata(14oz) de granos de maíz, baja en sodio
- 1 cucharada de comino
- 1 lata(10-oz) de salsa para enchiladas
- 2 tazas de arroz integral cocido
- ½ taza de queso rallado
- ¼ taza de cilantro molido (opcional)

DIRECCIONES:

1. En un sartén mediano, cocine la carne molida y la cebolla a fuego medio por 10 minutos o hasta que los jugos salgan claros, revolviéndola constantemente. Escorra los jugos y la grasa de la carne y la cebolla cocida.
2. Añada el maíz, el comino y la salsa para enchiladas. Hierva a fuego lento por 10 minutos.
3. Retire del calor e introduzca el arroz.
4. Añada el queso rallado; cubra y deje reposar por 5 minutos.
5. Eche el cilantro sobre la comida para complementar el plato y sírvalo inmediatamente.
6. Refrigere los sobrantes dentro de 2 horas de haberse cocinado el plato.

| Datos Nutricionales | |
|-----------------------------------|------------------------|
| 6 porciones por envase | |
| Tamaño de porción | 1 taza (278g) |
| Cantidad por porción | |
| Calorías | 360 |
| | % Valor Diario* |
| Total de Grasa 14g | 18% |
| Grasa Saturada 6g | 30% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 75mg | 25% |
| Sodio 540mg | 23% |
| Total de Carbohidratos 31g | 11% |
| Fibra Dietética 4g | 14% |
| Total de Azúcares 6g | |
| Incluye 0g Azúcares Añadidas | 0% |
| Proteína 28g | |
| Vitamina D 0mcg | 0% |
| Calcio 104mg | 8% |
| Hierro 4mg | 20% |
| Potasio 488mg | 10% |

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4



IDEA PARA EL MENU

Arroz Estilo Enchilada
 Tomates en rebanadas
 Kiwi
 Leche

COSTO

\$8.56 por receta
 \$1.43 por porción

Fuente: Adaptado del United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscooking (Photo: 123rf.com)