



Papas Rellenas con Carne y Brócoli

INGREDIENTES:

- 4 papas grandes, horneadas
- 8 oz. de carne molida de res
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 paquete de 10-onzas de brócoli picado
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa

DIRECCIONES:

1. En un sartén, cocine la carne sobre fuego medio, rompiendo la carne molida hasta que este picada y no queden pedazos rosados.
2. Después que la carne esté dorada, drene la grasa.
3. Devuelva la carne de res al sartén; Añada el polvo de cebolla, "el ajo en polvo y el brócoli congelado.
4. Tape y cocine la mezcla de carne de res y broccoli por 8-10 minutos a fuego medio.
5. Polvoree el queso sobre la mezcla; tape el sartén hasta que se derrita el queso.
6. Para servir, coloque una papa horneada en cada plato; corte la papa a lo largo por el medio y abra.
7. Rellena cada papa con una cuarta parte de la mezcla de broccoli y carne.
8. Sirva inmediatamente.

Datos Nutricionales	
4 porciones por envase	
Tamaño de porción 1 papa rellena (526g)	
Cantidad por porción	
Calorías	520
% Valor Diario*	
Total de Grasa 13g	17%
Grasa Saturada 6g	30%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 65mg	22%
Sodio 280mg	12%
Total de Carbohidratos 71g	26%
Fibra Dietética 7g	25%
Total de Azúcares 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 34g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 350mg	25%
Hierro 6mg	35%
Potasio 1950mg	40%

* 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.

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



IDEA PARA EL MENU

- Papas Rellenas con Carne y Brócoli
- Ensalada complementaria pequeña
- Panecillo integral
- Leche
- Pedazo de melón

COSTO

- \$6.54 por receta
- \$1.64 por porción

Fuente: Brooke Jenkins-Howard ,Nutrition Education Program Extension Specialist
University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo: 123rf.com)