

Guiso de carne de res con arroz y verduras

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 5

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 16 onzas carne de res molida, extra magra o pavo molido
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubos con cebolla y pimientos*
- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz crudo (instantáneo o regular)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN

1. Lávate las manos con jabón y agua.
2. En una sartén grande, cocina la carne de res o de pavo, revolviendo para desmenuzar la carne. Cocina hasta que la temperatura interna de la carne molida alcance los 160°F. Drena la grasa.
3. Añade los tomates, el agua, el arroz, el chile en polvo y la pimienta.
4. Cubre y cocina a fuego bajo hasta que el arroz esté tierno, aproximadamente 20 minutos.

*Sustituciones

1 lata de tomates cortados en cubos con cebolla y pimientos	→	1 taza de cebolla, 1 pimiento verde y 2 tazas de tomates, todos cortados en cubos
---	---	---



Información Nutricional

Porción: 1/5 de la receta

Calorías	310
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2.5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	65 mg
Sodio	115 mg
Carbohidratos	37 g
Fibra	4 g
Azúcares	4 g
Proteína	21 g

Fuente de receta: Illinois Extension