

Arroz estilo Enchilada

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 libra** carne de res molida u otro tipo de carne molida
- 1/2 taza** cebolla picada o una cucharada de cebolla en polvo
- 1 lata** granos de maíz u otra verdura en lata, drenada (14 onzas)
- 4 cucharadas** sazón para tacos o salsa para enchiladas en polvo
- 2 tazas** arroz cocido
- 1/2 taza** queso rallado
- 1/2 taza** champiñones, aceitunas u otra verdura de su preferencia (opcional)

Preparación

- Cocine la carne y la cebolla hasta obtener un jugo transparente.
- Drene el jugo y la grasa de la carne y la cebolla cocida.
- Agregue el maíz, sazón para tacos, y el arroz.
- Hierva a fuego lento durante 10 minutos.
- Agregue el queso rallado encima, cubra y deje reposar unos 5 minutos.
- Refrigere los sobrantes dos horas de haber cocinado el platillo.

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------------|---------------|
| Calorías | 230 |
| Grasa total | 5 g |
| Grasa saturada | 2 g |
| Colesterol | 40 mg |
| Sodio | 530 mg |
| Total de Carbohidrato | 29 g |
| Fibra dietetica | 2 g |
| Azucares totales | 3 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteínas | 20 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | N/A |
| Hierro | N/A |
| Potasio | N/A |

N/A - Información no está disponible

Notas

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictoral Recipes Lynn Myers Steele, 2000 Oregon Family Nutrition Program