

Papas Rellenas de Carne

Sirve: 3 porciones

Ingredientes

- 3 papas medianas
- 8 onzas pavo, pollo, res, o puerco, picado y cocido
- 1 taza brécol picado en trozos
- 1/2 taza cebolla picada
- 1/2 taza zanahorias finamente rebanadas
- 3/4 taza agua caliente
- 3/4 taza leche sin grasa
- 1 cucharada harina
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1/2 taza queso, rallado bajo en grasa

Preparación

1. Lave sus manos y el área de trabajo.
2. Lave bien las papas. Quite los pedazos malos. No las pele. Corte las papas por mitad.
3. En una sartén cubierta, hierva las papas en suficiente agua para cubrir los pedazos. Cuando estén suaves (15 a 20 minutos), saque del fuego y drene el agua. Ponga a un lado. (Nota: puede también hacer incisiones en la papa con un tenedor o un cuchillo en varios lugares y cocine en el microondas sin agua hasta que la papa se suavice, luego corte por la mitad.)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	280
Grasa total	3 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	40 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	38 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	25 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Mientras tanto, en una sartén con aceite en aerosol, combine la carne cocida, brécol, cebolla, zanahorias y agua.
5. Hierva hasta que las verduras estén suaves –unos 5 minutos. Reduzca el fuego a lento.
6. En una botella con tapa apretada, combine la leche, harina y pimienta. Sacuda bien.
7. Integre la mezcla de harina a la mezcla de carne hasta que estén bien integradas.
8. Integre el queso. Cocine a fuego bajo durante 5 minutos más o hasta que la salsa esté más espesa, agitando constantemente.
9. Para servir, coloque dos mitades de papa en cada plato y machuque el centro un poco. Con una cuchara sirva un tercio de taza de la mezcla de carne sobre cada mitad de papa.
10. Cubra y refrigere los sobrantes dos horas después de preparar.

Notas