

Picadillo (en Español)

Tiempo de Cocción: 25 minutos

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 libra pavo, molido
- 1 cebolla picada
- 5 zanahorias pequeñas picadas
- 2 calabacitas u otra calabaza
- 2 papas picada
- 1 cucharadita sal
pimienta al gusto
- 1/2 cucharadita comino
- 1 lata salsa de tomate estilo Mexicano (10 1/2)
- 1 cucharadita fécula de maíz

Preparación

1. Dore ligeramente el pavo molido en una sartén.
2. Agregue las cebollas, zanahorias, calabacitas, papas, sal, pimienta y comino. Sofría durante 5 minutos.
3. Agregue la salsa de tomates y agua suficiente para cubrir las verduras. Caliente hasta hervir y luego baje el fuego y continúe cocinando hasta que las verduras se pongan suaves.
4. Disuelva la fécula de maíz en una cucharadas de agua

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	50 mg
Sodio	730 mg
Total de Carbohidrato	23 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	18 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

fria, agregue a la mezcla, caliente hasta hervir hasta que el aderezo se espese. Sirva.

California Health Department - Los Angeles County, Es Facil Campaign Submitted by Cristina Pacheco