

Guiso de Carne Molida

Makes: 4 porciones

Este guiso combina carne molida con vegetales en una salsa a base de sopa de tomate para hacer un plato principal fuerte.

Ingredients

- 1 pound** carne molida (o pavo molido)
- 1/8 teaspoon** sal
- 1/8 teaspoon** pimienta
- 1 can** sopa de tomate concentrada (aproximadamente 10 onzas)
- 1 1/4 cups** agua
- 6** zanahorias medianas, rebanadas (o 2 enlatadas, coladas)
- 2** papas medianas, cortadas en cubos (o 2 enlatadas, coladas)
- 1 cup** cebolla (picada)

Directions

1. Dore la carne en una sartén grande. Escurra la grasa. Agregue sal y pimienta al gusto.
2. Agregue la sopa y el agua a la sartén. Agregue las zanahorias, papas y cebollas.
3. Póngalo a hervir, manténgalo a temperatura baja, tapado, por 25 minutos o hasta que ablande. Remueva del fuego, cubra por 10 minutos hasta que espese.
4. Sírvalo de inmediato. Refrigere lo que sobre.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	270	
Total Fat	9 g	
Protein	14 g	
Carbohydrates	34 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	4 g	
Sodium	200 mg	

