

Carne de Res y Col para la Cena de esta Noche

Sirve: 4 porciones

La Col en esta cena sencilla, llena la receta de vitamina C y fibra.

Ingredientes

- 1 cabeza de col verde (lavada y cortada en trozos pequeños)
- 1 cebolla, mediana (picada)
- 1 **libra** carne de res molida, sin grasa (15% de grasa)
aceite en aerosol antiadherente
- 1 **cucharadita** ajo en polvo
- 1/4 **cucharadita** pimienta negra
sal (al gusto, opcional)
hojuelas de pimiento rojo (al gusto, opcional)

Preparación

1. Pique la col y la cebolla. Póngalo de un lado.
2. En una sartén grande, cocine la carne molida a fuego medio hasta que esté dorada. Escorra la grasa. Ponga la carne de res de un lado.
3. Rocíe una sartén con aceite en aerosol antiadherente. Cocine las cebollas a fuego medio hasta que estén suaves.
4. Agregue la col a la cebolla y cocine hasta que la col empiece a dorarse.
5. Agregue la carne a la mezcla de cebolla y col.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	268
Grasa total	12 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	73 mg
Sodio	110 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	24 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	115 mg
Hierro	3 mg
Potasio	734 mg
N/A - Información no está disponible	

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	2 3/4 tazas
 Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

6. Sazone con pimienta, ajo en polvo, sal (opcional) y pimienta. Añada las hojuelas de pimiento rojo (opcional) a la col, si le gusta lo picante.

University of Maryland Extension.Eat Smart. Be Fit. Recipes.