Arroz español II

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 libra carne molida de pavo, 85% magra (o carne molida de res)

1 taza cebolla picada

1 paquete mezcla de condimento de tacos

1 lata tomates y chiles verdes (15 onzas)

3 tazas arroz cocido

1/2 taza queso rallado, baja en grasa

Preparación

1. En una olla o sartén grande, dore la carne molida de pavo y cocine la cebolla. Cuando esté lista, use una toalla de papel para absorber la grasa.
2. Agregue los demás ingredientes, menos el queso, y mezcle bien.
3. Caliente hasta que esté muy caliente.
4. Cubra con queso antes de servir.

Notas

Para el análisis de nutrición y costos se usó queso cheddar.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Sim

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**289**
Grasa total	**11 g**
Grasa saturada	3 g
Colesterol	58 mg
Sodio	**519 mg**
Total de Carbohidrato	**30 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**21 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	141 mg
Hierro	3 mg
Potasio	387 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas
Lácteo	1/4 taza